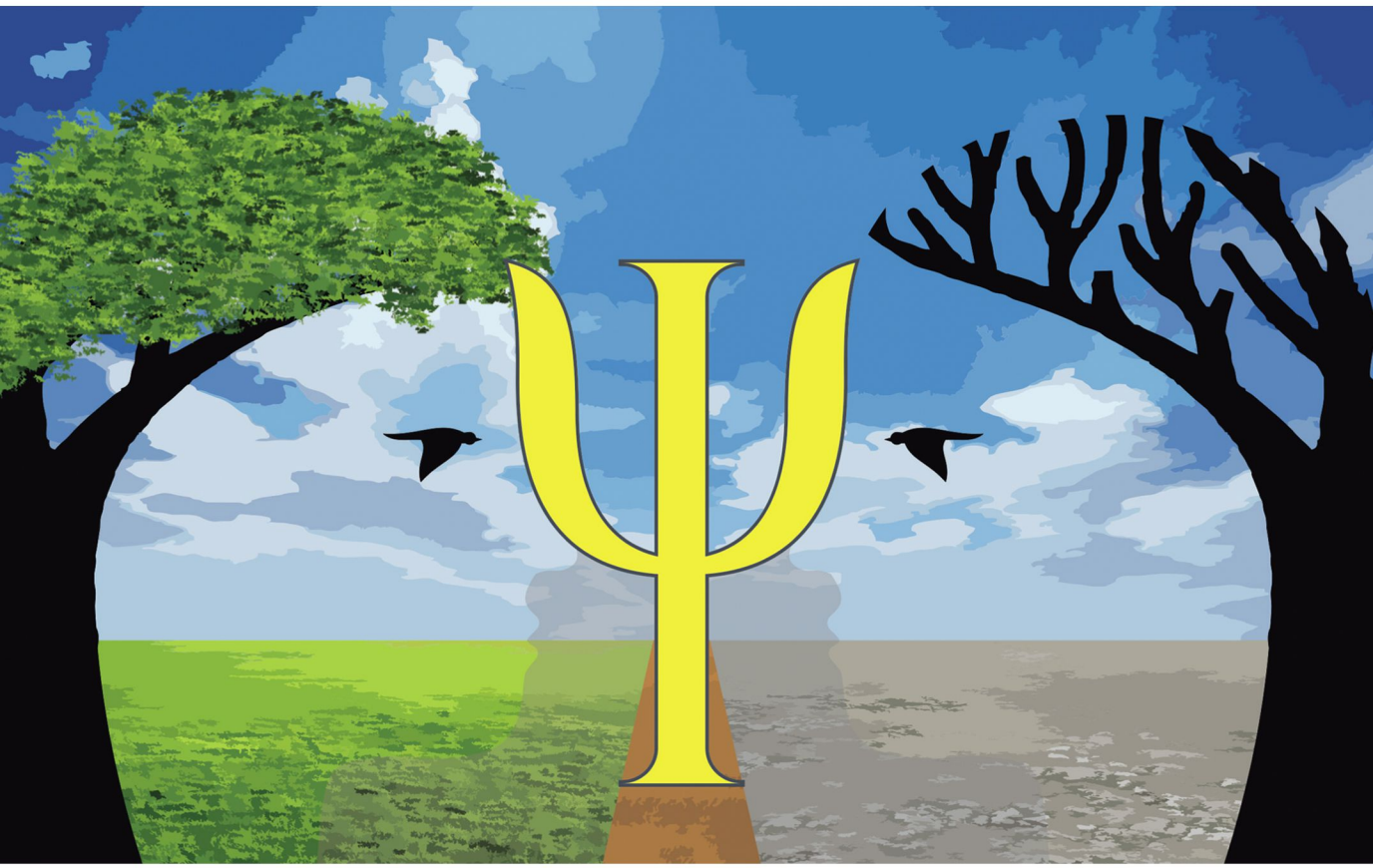
BAHAGIA DAN BERMAKNA



Editor :

Miftakhul Jannah
Moordiningsih
Tri Rejeki Andayani
Wahyu Rahardjo

ISBN : 978-623-7726-01-2

UNIVERSITAS
JOGJAKARTA

BAHAGIA DAN BERMAKNA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA – INDONESIA

BAHAGIA DAN BERMAKNA

Penyusun:
Abdul Rahman Shaleh, dkk.

PENERBIT:
CV. AA. RIZKY
2020

BAHAGIA DAN BERMAKNA

© Penerbit CV. AA RIZKY

Penyusun:
Abdul Rahman Shaleh, dkk

Editor:
Miftakhul Jannah
Moordiningsih
Tri Rejeki Andayani
Wahyu Rahardjo

Desain Sampul dan Tata Letak:
M. Naufal. H
Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2020

Penerbit:
CV. AA. RIZKY
Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183
Hp. 0819-06050622, Website : *www.aarizky.com*
E-mail: aa.rizkypress@gmail.com

Anggota IKAPI
No. 035/BANTEN/2019

ISBN : 978-623-7726-01-2
xvi + 274 hlm, 25,5 cm x 18 cm

Copyright © 2020 CV. AA. RIZKY

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis dan penerbit.

Isi diluar tanggungjawab Penerbit.

BAHAGIA DAN BERMAKNA

Penyusun:

Abdul Rahman Shaleh
Yulia Sholichatun
Casmini
Tri Rejeki Andayani
Rita Eka Izzaty
Elly Yuliandari
Moordiningsih
Eny Purwandari
Asniar Khumas
Nurussakinah Daulay
Yeni Triwahyuningsih
Nina Zulida Situmorang
Miftakhul Jannah
Wahyu Rahardjo
Intaglia Harsanti
Hetti Rahmawati
Ni Made Swasti Wulanyani
Nurus Sa'adah
Nurlaila Effendy
Faraz Umaya

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelangaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Prof. Dr. Faturochman, M.A.
Dekan Fakultas Psikologi UGM

Menjadi bermakna bisa sangat mudah tetapi juga bisa sangat susah. Salah satu contohnya adalah nasi goreng. Dengan sedikit modifikasi, nasi putih biasa bisa menjadi salah satu makanan yang paling enak di dunia. Inilah salah satu kunci untuk bermakna, yaitu kesederhanaan.

Menjadi sifat manusia bahwa sesuatu yang sederhana sering dibuat tidak sederhana. Karenanya, mencari kebermaknaan juga menjadi rumit. Adalah tugas semua bidang ilmu untuk mencari makna dengan cara membuat berbagai hal rumit menjadi sederhana. Itu pula yang membedakan ilmuwan dengan pakar. Ilmuwan dapat memformulasikan rumusan menjadi sederhana sementara banyak pakar membuat "aPA saja menjadi suKAR".

Menjadi bahagia juga bisa sama dengan menjadi bermakna. Bahagia juga bisa diraih dengan sederhana. Orang yang hidupnya sederhana bisa dipastikan dia lebih bahagia dibandingkan mereka yang bermewah-mewah dengan segala kerumitan untuk mencapainya.

Menjadi bermakna apakah harus melalui tahapan bahagia? Jawabnya jelas, tidak. Keduanya bisa tidak saling berhubungan. Bisa saja menjadi bermakna lebih dulu maka kebahagiaan banyak digapai. Namun juga tidak salah bila ada yang bisa menjadi bermakna manakala sudah berbahagia.

Menjadi bahagia dan menjadi bermakna secara sendiri-sendiri pun bisa melalui jalan panjang, apalagi mencapai keduanya secara bersama-sama. Buku ini ditulis oleh para pakar

psikologi yang mengkaji kebahagiaan dan kebermaknaan dengan perspektif dan konteks yang beraneka. Kewajiban mereka menjelaskan kebahagiaan dan atau kebermaknaan sudah dijalankan. Sebuah upaya bagus yang perlu diapresiasi.

Menjadi berguna, mungkin juga menjadi bermakna, adalah salah satu dorongan para penulis yang pernah mengenyam pendidikan doktor di Universitas Gadjah Mada (UGM) hingga tersusunnya buku ini. Sebagai orang UGM, kami berterima kasih atas upaya ini.

Menjadi bermakna dengan terbitnya buku ini secara sederhana dipastikan telah tercapai. Pertanyaan berikutnya adalah: seberapa bermakna? Ini bukan kritik tetapi sebuah panduan reflektif untuk terus bermakna dan berupaya meningkatkan kebermaknaan. Pada sisi lain kami juga berpesan, di mana pun Anda dan apa pun Anda, jangan lupa bahagia.

Salam,

Faturochman

KATA PENGANTAR

Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D
Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

Buku ini ditulis oleh para alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Hal ini perlu disampaikan di awal pengantar ini, mengingat situasi khusus yang melatarbelakangi lahirnya buku ini. Buku ini dirancang sebagai sebuah persembahan bagi Fakultas Psikologi UGM yang merayakan hari jadi yang ke 55. Gagasan penulisan buku dimatangkan pada dialog antara Dr. Neila Ramdhani selaku Kepala Program Doktor dan sejumlah alumni pada kesempatan reuni di Malang dan Gunung Bromo, akhir pekan minggu ke -3 bulan Oktober 2019. Perlu disadari bahwa waktu untuk mewujudkan buku ini sebenarnya teramat sangat singkat. Puncak acara Lustrum XI Fakultas Psikologi UGM adalah tanggal 8 Januari 2020. Karena itu, terwujudnya buku ini pada waktu yang diinginkan mengundang kita semua untuk memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para alumni yang berkontribusi dalam penulisan buku, dan kepada Dr. Neila Ramdhani.

Penghargaan terhadap para alumni penulis buku ini tidak saja patut diberikan atas dedikasinya menyumbangkan tulisan. Niatan untuk mewarnai peringatan hari jadi Fakultas Psikologi UGM ke 55 dengan sebuah buku bertemakan psikologi kebahagiaan patut mendapatkan apresiasi tersendiri. Kebahagiaan adalah tujuan puncak kehidupan manusia, baik dalam satuan individu, keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Ini bisa dibuktikan dengan sebuah *thought experiment* yang sederhana. Siapa pun yang diminta untuk menyebutkan satu hal yang paling diinginkan untuk dicapai dalam kehidupan di dunia ini, niscaya hal yang paling umum disebutkan adalah kebahagiaan. Namun ini tidak berarti bahwa kebahagiaan adalah sesuatu yang mudah untuk dipahami. Setiap orang dan setiap kelompok masyarakat cenderung untuk mengartikan dan

mengukur kebahagiaan dengan caranya sendiri. Dalam lingkup keilmuan, pendekatan yang berbeda-beda telah diajukan untuk menjelaskan dan memberikan panduan pada upaya pencapai kebahagiaan. Walhasil, perwujudan kebahagiaan dalam kehidupan pribadi, keluarga, masyarakat, dan bangsa terlihat sebagai sebuah usaha yang tidak pernah benar-benar tercapai. Dalam kaitan dengan hal ini, buku ini dapat dipandang sebagai sebuah kontribusi untuk terus meningkatkan pemahaman tentang kebahagiaan. Selanjutnya, pemahaman yang lebih baik ini diharapkan akan melahirkan cara-cara yang lebih efektif untuk mewujudkan kebahagiaan, terutama melalui kebijakan-kebijakan publik.

Penghargaan berikutnya adalah kepada Dr. Neila Ramdhani. Misi penulisan buku dalam waktu yang sangat singkat ini tidak akan terlebas dari sentuhan perhatian, dorongan, semangat, motivasi, kepercayaan, senyuman, sapaan, keceriaan, kelembutan, guyonan, kejenakaan, kehadiran setiap saat, …..*) Kepergian beliau yang begitu mendadak, pada tanggal 22 Oktober 2019, selang beberapa puluh jam setelah perpisahan dari acara reuni di Bromo, meninggalkan kehampaan yang besar bagi semua orang yang pernah mengenal beliau. Barangkali kehampaan itu tidak akan pernah benar-benar terisi. Buku ini, yang lahir dari dorongan dan sentuhan beliau yang khas pada para penulis, semoga setidaknya sedikit mengisi kekosongan itu.

*) Daftar ini tidak mungkin dituliskan dengan tuntas.

Yogyakarta, 28 Desember 2019
Pelaksana Tugas Kepala Program Doktor

Rahmat Hidayat, M. Sc., Ph.D

SEUNTAI KATA DARI EDITOR

Adalah janji, ketika buku ini terwujud. Janji untuk terus berkarya dan janji kepada almarhumah Dr. Neila Ramdhani "Ibunda alumni Program Doktor Psikologi UGM".

Semangat memenuhi janji dan berkarya melahirkan beragamnya tulisan di buku ini. Ragam topik dan ragam gaya penulisan, menjadi warna khas, nilai lebih buku ini.

Tim editor 'mempercantik' karya yang terkirim. Luar biasa dalam durasi singkat lahir 21 artikel dengan beragam rasa dan warna. Tim Editor 'mempercantik" karya dengan meramu, menata, mengurutkannya menjadi tiga sebuah alur yang 'enak' untuk dibaca melalui tiga sub tema, yaitu : (1) Bahagia Dan Bermakna Dalam Keluarga, (2) Bahagia Dan Bermakna Di Dunia Pendidikan, (3) Bahagia Dan Bermakna Di Masyarakat Dan Dunia Kerja.

Sinergi hebat anggota tim editor nampak dalam pembagian tugas yang natural muncul. Mbak 'Nining' Moordiningsih yang semangat, Mas Wahyu yang teliti, Mbak 'Menik' Tri Rejeki Andayani yang tegas akomodatif. Ada yang menterjemahkan dalam Bahasa Indonesia tanpa mengurangi makna dan mengkonfirmasi kembali ke penulis. Ada yang memperbaiki tata letak tulisan. Ada yang mengingatkan batas waktu revisi kepada penulis. Ada pula yang menagih biodata singkat penulis. Bahkan ada harus membuatkan biodata penulis karena sampai batas waktu yang ditentukan belum dikirim juga. Terima kasih Mbak Nining, Mas Wahyu, Mbak Menik.

Beruntungnya pula saya sebagai Ketua Tim yang mendapat julukan 'Bu Lurah' dari kawan-kawan di balik karya buku ini memiliki anggota yang mampu bersinergi sehingga

pembagian tugas muncul secara natural. Bahagia karena dapat bermakna, sehingga buku ini nyata dibaca oleh pembaca. Selamat Membaca.

Salam
Ketua Tim Editor,

Miftakhul Jannah

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR vii
SEUNTAI KATA DARI EDITOR xi
DAFTAR ISI xiii

A. BAHAGIA DAN BERMAKNA DALAM KELUARGA

MAKNA DAN BAHAGIA **1**
Abdul Rahman Shaleh

DARI DUKA MENJADI MAKNA **13**
Yulia Sholichatun

MENEMUKAN KEBAHAGIAAN KELUARGA DI TENGAH COBAAN HIDUP **23**
Casmini

JIKA PENGANGGURAN DAPAT "GAJI", MENGAPA IBU TIDAK? **31**
Tri Rejeki Andayani

PERAN PENGASUHAN ORANGTUA DALAM PEMBENTUKAN STRATEGI PEMECAHAN MASALAH SOSIAL PADA ANAK USIA DINI **41**
Rita Eka Izzaty

MENGASUH ANAK DIGITAL **59**
Elly Yuliandari

KOMITMEN HATI, KENDALI DIRI UNTUK KELOLA ADIKSI GAWAI DAN INTERNET: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN **71**
Moordiningsih

KELUARGA: LEMBAGA KONTROL SOSIAL DALAM SISTEM EKOLOGI KASUS PENYALAHGUNAAN NAPZA 83
Eny Purwandari

KEBERLANGSUNGAN HUBUNGAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN TERPISAH JARAK 99
Asniar Khumas

B. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI DUNIA PENDIDIKAN

PENDIDIK INSPIRATIF DALAM PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF 107
Nurussakinah Daulay

BERCENGKERAMA: TERAPI DENGAN PENDEKATAN PERKEMBANGAN PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK) 115
Yeni Triwahyuningsih

KOMPETENSI DALAM PENDAMPINGAN KETERAMPILAN HIDUP 127
Nina Zulida Situmorang

ENERGI MENTAL ATLET 137
Miftakhul Jannah

C. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI MASYARAKAT DAN DUNIA KERJA

APA MAKANAN FAVORITMU? PSIKOLOGI KULINER UNTUK MENCAPAI GUYUB DAN HARMONI 145
Wahyu Rahardjo

MERANTAU: MENANTANG KETIDAKPASTIAN **159**
Intaglia Harsanti

LITERASI LINGKUNGAN MASYARAKAT PERKOTAAN DALAM TINJAUAN TEORI KOGNISI SOSIAL **169**
Hetti Rahmawati

BEKERJA DENGAN BAHAGIA **179**
Ni Made Swasti Wulanyani

MEMIMPIN DENGAN HATI, MEMIMPIN DENGAN PEDULI: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN **191**
Moordiningsih

MEMBANGUN TUJUAN YANG EFEKTIF **205**
Nurus Sa'adah

PENERAPAN KEPEMIMPINAN POSITIF PADA ORGANISASI POSITIF **219**
Nurlaila Effendy

FENOMENA PENYESALAN: PERSPEKTIF BARAT VS ISLAM **241**
Faraz Umaya

TENTANG PENULIS 254

A. BAHAGIA DAN BERMAKNA DALAM KELUARGA

MAKNA DAN BAHAGIA

Oleh : Abdul Rahman Shaleh

Kebahagiaan menjadi salah satu topik utama yang banyak dibicarakan seiring dengan pertumbuhan Psikologi Positif (Seligman, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psikologi Positif hadir untuk menemu, mengenal dan mengembangkan faktor-faktor yang diduga ada di dalam diri individu, komunitas, dan masyarakat untuk menjalani kehidupan tumbuh lebih baik dan kuat (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Riset terkini memperlihatkan beberapa temuan penting terkait dengan kebahagiaan. Orang yang bahagia memiliki relasi sosial dan kehidupan keseharian yang lebih menyenangkan. Diener dan Seligman (2002), misalnya, menemukan bahwa orang yang sangat bahagia memiliki hubungan yang sangat memuaskan dengan teman, pasangan, dan keluarga. Mereka memiliki lebih banyak peristiwa dan emosi positif, dan kurang neurotik serta skor rendah pada beberapa ukuran psikopatologi.

Teori *the broaden-and-build* menunjukkan bahwa pengalaman emosi positif terarah pada keluasan dan kedalaman untuk membangun sumber daya personal, termasuk dalam hal ini sumber daya fisik, intelektual, sosial dan psikologis. Dalam konteks ini, kapasitas untuk mengalami emosi positif dapat menjadi kekuatan dasar manusia yang sentral dalam studi perkembangan manusia (Frederickson, 2001). Hal ini tentu saja merupakan pengalaman emotif tentang kebahagiaan yang bersifat subjektif. Sementara kebahagiaan subyektif adalah salah satu faktor kunci dalam kesejahteraan subyektif dan keseluruhan kepuasan hidup keseluruhan (Buss, 2000; Diener, 2000; Strack et al., 1991; Suh et al., 1998). Emosi positif yang diperlihatkan melalui penggunaan keseluruhan emosi positif dan negatif secara seimbang telah terbukti mendukung penilaian mereka tentang kesejahteraan subjektif

(Diener, Sandvik, Pavot, & Gallagher, 1991). Berdasarkan temuan ini, Kahneman (1999) mengemukakan bahwa "kebahagiaan objektif" dapat diukur dengan melacak (dan kemudian mengumpulkan) pengalaman sesaat tentang perasaan baik dan buruk.

Secara etimologi, kebahagiaan atau kegembiraan adalah *state of well-being characterized by emotions ranging from contentment to intense joy* (suatu keadaan pikiran atau perasaan yang ditandai dengan kecukupan hingga kesenangan, termasuk di dalamnya cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan yang intens atau *emotions experienced when in a state of well-being* (pengalaman emosi terkait kesejahteraan (wolframalpha word dictionary, 10 Desember 2019).

Pendekatan dalam Kebahagiaan

Setidaknya adalah dua pendekatan dalam menjelaskan kebahagiaan, yakni: *eudamonia* dan *hedonic.* Pendekatan *eudamonia* menjelaskan kebahagiaan merupakan hasil usaha yang dilekatkan dengan bakat, nilai, dan kebutuhan kehidupan (Baumgardner & Crother, 2009) yang sejalan dengan tujuan kehidupan. Oleh karena itu, kebahagiaan menjadi lebih bersifat objektif dan tidak terpengaruh oleh kondisi eksternal, melainkan dilekatkan dengan tujuan dan pencapaian seseorang. *Eudamonia* berasal dari pandangan Aristoteles yang mengutarakan bahwa bahagia adalah kondisi yang diupayakan individu dengan keseluruhan potensi yang dimilikinya, sehingga bahagia tidaknya sangat ditentukan oleh tindakan-tindakan yang dipilih dan diupayakannya (Ryff, 1989). Dengan lain kata, e*udaimonia* merupakan cara hidup yang terpusat pada makna hidup. Untuk mencapai ini diperlukan pemahaman mengenai kelebihan dan kekurangan yang diiringi dengan tindakan-tindakan yang memiliki arti dan makna. Dalam konteks ini, Aristoteles menjelaskan bahagia *(eudamonia)* pada akhirnya menjadi tujuan hidup yang didasari oleh perilaku baik (etik). Hal ini hanya mungkin dicapai secara objektif melalui pencapaian perilaku dan potensi yang terarah, meskipun seringkali pencapaian tersebut tidak ideal, namun dicapai melalui

pengerahan akal budi. Tindakan nyata dalam menebar kebaikan merupakan kebahagaian yang didambakan dalam prinsip ini. Kebahagiaan ini tidak hilang setelah sumber kebahagiaan itu sudah tak terlihat mata atau tak terasa karena ini merupakan kebahagiaan yang hakiki.

Melanjutkan pandangan ini, Ryff (1989) kemudian menerjemahkannya dalam konsep psikologi sebagai kesejahteraan psikologis (*psychological wellbeing*). Kesejahteraan psikologis adalah pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang yang diperoleh pada saat seseorang dapat menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan, dan terus tumbuh secara personal (Ryff, 1989). Melaksanakan kegiatan sepenuh hati dan keberhasilan hubungan dengan orang lain merupakan arti dari menemukan makna hidup yang menjadi sumber kesejahteraan (Raz, 2004).

Seseorang akan sejahtera secara psikologis jika memiliki kebaikan, keharmonisan, hubungan baik dengan orang lain (Ramos, 2007). Dalam dunia kerja, seseorang disebut memiliki kesejahteraan psikologis jika memiliki motivasi, terlibat secara penuh dalam pekerjaan, memiliki energi positif, menikmati pekerjaannya dan akan bertahan lama pada pekerjaannya (Berger, 2010). Untuk memenuhi hal tersebut, Ryff dan Keyes (1995) menambahkan bahwa manusia memiliki dua fungsi positif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, yaitu, pertama membedakan hal positif dan negatif sebagai dasar bagi pengertian mengenai kebahagiaan dan, kedua, kepuasan hidup sebagai kunci utama kebahagiaan. Dalam konsep ini, Ryff (1989) menyebutkan bahwa kebahagiaan dicirikan oleh penerimaan diri (*self-acceptance*), adanya hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), kemandirian (*autonomy*), kemampuan mengendalikan lingkungan (*environment mastery*), dan adanya tujuan hidup (*purpose in life*) serta kemampuan merealisasikan potensi (*personal growth*).

Sementara itu pendekatan *hedonic* menjelaskan bahwa kesejahteraan diri melibatkan kebahagiaan secara subjektif.

Pandangan ini berakar dari arti kata *hedonic* yang berarti kepuasaan atau kesenangan yang dalam bahasa Yunani disebutkan bahwa *hedone* berarti kesenangan yang dikaitkan dengan kenikmatan materi dan jauh dari penderitaan. Pendek kata, perspektif ini berpandangan menjadi bahagia merupakan tujuan hidup paling utama. Hal ini selaras dengan apa yang diungkap dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, yang menjelaskan bahwa hedonisme ialah 'pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup' (KBBI, edisi ketiga, 2001).

Filsafat etika dalam hal ini menjelaskan hedonisme dapat berarti bahwa kesenangan merupakan satu-satunya manfaat atau kebaikan. Tingkah laku, karenanya, digerakkan oleh hasrat untuk meraih kesenangan. Dengan ini orang menghindarkan penderitaan dan dalam tahap ekstrimnya orang mencapai kesenangan meskipun boleh jadi orang lain menderita karenanya. Hal ini selaras dengan pandangan Aristippus, filsuf abad IV, yang mengungkapkan tujuan hidup adalah mengalami puncak kesenangan dan kebahagiaan, karenanya, merupakan keseluruhan momen hedonik seseorang (Ryan & Deci, 2001). Dari ini momen hedonik didapatkan dari penilaian baik buruknya apa yang dialami seseorang dalam kehidupannya. Dalam area psikologi pandangan hedonik ini fokus pada konsepsi hedonisme luas yang mencakup kesenangan-kesenangan pada pikiran sebagaimana halnya pada tubuh (Kubovy, 1999) mencakup kebahagiaan subjektif dan menyangkut pengalaman yang menyenangkan lawan dari pengalaman tidak menyenangkan. Psikologi hedonik pada ujungnya menjadi studi tentang pengalaman-pengalaman dan hidup seseorang menyenangkan dan tidak menyenangkan (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1998).

Kaitannya dengan itu, pendekatan hedonistik dalam psikologi mendefiniskan kesejahteraan sebagai kehadiran dari afek positif (*positive affect*) dan ketidakhadiran dari afek negatif (*negative affect*) (Deci& Ryan, 2008). Ringkasnya dapat dikatakan bahwa kesejahteraan tersusun atas kebahagiaan subjektif dan fokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan. Dilatarbelakangi pandangan ini, Diener dan Lucas (1999; 2000) mengembangkan

model pengukuran teoretik dalam mengevaluasi rangkaian kenikmatan ataupun rasa sakit yang dikenal dengan sebagai kesejahteraan (*subjective well-being*) yang meliputi tiga aspek yaitu kepuasan hidup, adanya afek positif dan tidak adanya afek negatif.

Memahami konsep ini dapat diartikan bahwa kesejahteraan dan kebahagiaan dipahami sebagai sesuatu yang bersifat subjektif yang didasarkan pada evalusai diri individu terhadap kehidupannya (Ryan & Deci, 2001; Deci & Ryan, 2008). Kebahagiaan karenanya dicapai melalui usaha untuk memaksimalkan perasaan-perasaan kebahagiaan seseorang (Deci & Ryan, 2008).

Makna dan Kebahagiaan: *Meaningfull*

Terlepas dari ukuran kebahagiaan apakah bersifat objektif atau subjektif dalam dua pandangan itu, terdapat irisan yang menjelaskan bahwa bahwa kebahagiaan merupakan tujuan utama dari hidup dan berkehidupan. Padahal dalam hidupnya, banyak orang lebih mengejar aspek-aspek kecil dari kebahagiaan sebagai tujuan dari kehidupannya, sementara sesungguhnya bahagialah yang menjadi tujuan hidup.

Dengan demikian, jawaban atas pertanyaannya mengapa orang tidak bahagia menjadi sangat sederhana. Orang tidak bahagia seringkali karena mereka sendiri tidak tahu apa tujuan hidupnya. Mereka tidak tahu kenapa dan untuk apa mereka dilahirkan di dunia ini. Mereka tidak tahu apa yang ingin mereka tuju. Demikian mereka yang hidup tanpa tahu ini semua, tidak akan pernah merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Selaras dengan itu, Dalai Lama pernah mengatakan bahwa kebahagiaan itu diciptakan dan manusia acapkali melemahkan kebahagiaannya cenderung berpikir negatif, bereaksi secara emosional, dan tidak mampu menghargai potensi dirinya dan alam. Hal ini tentu saja mengganggu ketenteraman dirinya dan menghadirkan konflik tersendiri, sementara bahagia merupakan kondisi tentram, nyaman, tidak berkonflik, bebas dari keinginan yang tidak pada tempatnya dan tidak terikat sesuatu (Suryomentaram, 1982), sehingga kebahagiaan *mboten gumantung*

papan, wekdal, lan kawontenan (tidak bergantung tempat, waktu, dan keadaan). Hal ini hanya mungkin dilakukan jika seseorang dapat membedakan antara benda hidup dan benda mati.

Perbedaan utama dari keduanya terletak pada gerak. Gerak akan menghasilkan laku. Contohnya duduk adalah gerak yang sesungguhnya tidak membedakan tempat duduk yang merupakan benda (kursi kayu, sofa, bangku). Duduk hanya mungkin dilakukan oleh yang hidup dan yang membedakan antara duduk di tempat duduk adalah rasa (Suryomentaram, 1980). Orientasi manusia menjadi *semat* (kaya), *kramat* (kuasa), dan *drajat* (bangga) merupakan rasa yang menjebak dan menjadikan manusia kehilangan makna diri dan hidup untuk menjadi tenteram dengan mematikan hati (buta hati) (Suryomentaram, 1980). Manusia selayaknya belajar mengerti (dengan pengetehuan) dan mengolah rasa agar memahami makna dengan benar, agar dapat memunculkan rasa senang (dan menghilangkan rasa benci) yang menjadi kunci dari terbebasnya kehidupan dari benda. Pada saat kebahagiaan dilekatkan kepada benda dan ukurannya, maka pada saat itulah kebahagiaan menjadi sirna.

Pandangan ini selaras dengan perdebatan klasik tentang perbedaan dari kata *happiness*, *wellbeing,* dan *meaning* (Kauppinen, 2013). Tanpa bermaksud membedakan-bedakan, tampaknya makna dan arti (*sense* dan *meaning*) menjadi semacam tujuan dan ukuran dari kebahagiaan. Hal inilah yang seperti menjelaskan mengapa dalam para pengembang psikologi positif menggunakan tujuan (*meaning of life, purpose of life*) dan kebermaknaan hidup (*meaningfull of life*) sebagai ukuran dan dimensi kebahagiaan. Ini tampak dalam konsep-konsep kesejahteraan psikologis (Ryff) dan *flourishing* (Seligman, Diener, Keyes, dan lain).

Meskipun menggunakan terminologi yang berbeda, sesungguhnya ini berada dalam tataran yang sama. Berusaha meraih makna hidup sama dengan menjadikan hidup bermakna dan bergerak menuju pencapaian tujuan hidup. Demikian sebaliknya (lihat Kauppinen, 2013i). Simpulannya adalah bahwa keseluruhan konsep dan dimensi yang dikembangkan pada dasarnya memiliki satu ukuran yang sangat tergantung pada

makna dan ukuran dari individu, meskipun menggunakan ukuran yang objektif atau subjektif, sebab pencapaian kebahagiaan berkembang dan menjadikannya multidimensi, yang sangat tergantung pada penggunaannya.

Jauh sebelumnya, Alston (1963) telah menjelaskan hal ini dengan menyebutkan bahwa makna merupakan pemungsian dari penggunaan indera (bersifat terbatas pada objek) yang tidak terikat pada objeknya. Rasa indera adalah makna yang terbebas dari benda yang menjadi tempat melekatnya rasa. Itu berarti, memberi makna yang terbebas dari kemelekatannya menjadi kunci dalam meraih kebahagiaan. Adapun materi hanya menjadi bungkus dari kebahagiaan tersebut.

Merasa Cukup: Kebahagiaan yang Menular

Makna yang terkait dengan rasa secara sederhana hanya menjadi rasa senang dan benci terhadap aspek-aspek kehidupannya. Seseorang yang merasa senang akan merasakan makna dan mengembangkan rasa cukup: *nak'e* (sepantasnya). Prinsip enam SA (*sabutuhe* 'sebutuhnya', *saperlune* 'seperlunya', *sacukupe* 'secukupnya', *sabenere* 'sebenarnya', *samesthine* 'semestinya', dan *sakapenak'e* 'sepantasnya') adalah ukuran evaluatif dalam keterkaitan dengan rasa dan benda. Suryomentaram (1982) menyebutkan bahwa diperlukan beberapa ukuran yang terkait dengan rasa. Biasanya orang hanya menggunakan tiga ukuran saja: panjang, lebar, dan volume yang ada dalam pikiran dan perasaan. Tiga ukuran ini mengindikasikan jumlah dan jarak. Jika ukuran ini dilekatkan pada benda, bukan rasa dan pengertian, maka orang terjebak lagi dalam kepemilikan. Jika dikaitkan dengan ukuran keempat (*rasa terhubung*), kepemilikan menjadi rasa perbandingan yang muncul dalam sikap rasa unggul. Jadi rasa unggul bukanlah hakikat dari pencapaian, melainkan unsur bendawi dari rasa yang memperbandingkan dengan tiga ukuran (panjang, lebar, dan volume) diri dengan orang lain. Padahal rasa tidaklah untuk diperbandingkan, melainkan untuk dimengerti.

Sebagai contoh jika seseorang tersenyum, maka senyum yang sesungguhnya tidak perlu dipertanyakan mengapa orang tersenyum, kapan orang tersenyum, dan bagaimana orang tersenyum, cukuplah senyum sebuah makna yang menandai kebahagiaan. Jika seseorang mempertanyakan hal tersebut akibatnya ada ketidak-mengertian tentang makna senyum dan dapat menyebakan perbandingan senyum si A dan si B. Begitu juga dengan harta, kekuasaan, dan kepemilikian lain, tidak perlu dipertanyakan, cukup dimengerti dan disesuaikan. Kata terbaik dari makna ini adalah merasa cukup. Dengan merasa cukup maka tidak ada perbandingan antara seseorang dengan orang lain, karena setiap orang memiliki kebutuhan berbeda yang akan berkembang seiring dengan perubahan waktu. Menyitir Frankl (2004), makna hidup sebagai sesuatu hal yang bersifat personal dan bisa berubah seiring perjalanan waktu maupun perubahan situasi dalam kehidupannya.

Jadi benarlah kata iklan tahun 1990-an, 'lasta masta', 'enough' adalah ukuran dan tujuan dari "kutahu yang kumau'. Rasa ini akan mengantar laku syukur, dan laku syukur ini bersifat menular. Sebagaimana kata Suryomentaram (1981) rasa syukur merupakan perwujudan dari berdamai dengan kenyataan dengan mengerti dan memilah antara rasa dan respon. Rasa adalah evaluasi yang tidak selalu harus muncul dalam respon. Benci, marah, kecewa, dan lainnya adalah respon yang seharusnya terpisah dari rasa mengerti. Inilah yang disebutnya memahami diri. Jika respon dapat dimengerti, maka berarti orang akan memahami rasa itu sendiri.

Seperti kata Chopra (2007) orang akan mencapai makna dalam kehidupannya jika melepaskan diri dari sifat keduniawian lalu bergerak menghadirkan sifat-sifat kemanusiaan yang mendekati sang pencipta dengan penuh syukur. "*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu*..." (Q.S. Ibrahim 14:7). Syukur menjadi wujud dari rasa ini yang sifatnya menular dengan menghayati rasa menjadi ukuran keempat: menghayati rasa diri dan hubungannya dengan rasa orang. Jika ini dilakukan tidak ada pemaksaan dan keterpaksaan pada individu.

Ia akan merasa damai dan tenteram. Kedamaian dan keterteramannya akan berpengaruh pada orang sekitarnya yang akan merasakan hal yang sama. Sesederhana melihat bayi tersenyum. Jadi tersenyum sajalah, karena senyum adalah sesuatu yang bermakna dan akan membuat orang lain juga akan tersenyum.

DAFTAR PUSTAKA

Alston, W. P. (1963). Meaning and use. *The Philosophical Quarterly (1950-)*, *13*(51), 107-124.

Baumgardner Steve, R., & Crothers Marie, K. (2009). *Positive Psychology* - Pearson/Prentice Hall.

Berger, A. (2010). *Review: Happiness at work.*UnitedStates: Basil & Spice.

Buss, DM. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 5–23.

Chopra, D. (2007). *How to know god: The soul's journey into the mystery of mysteries*. Harmony.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, *49*(3), 182.

Diener, E & Seligman MEP. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81–84.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. *Handbook of emotions*, *2*, 325-337.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *24*(1), 35-56.

Frankl, V. E. (2004). *Man's search for meaning: the classic tribute to hope from the Holocaust*. Random House.

Fredrickson, BL. (2001) The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Kahneman D. (1999). Objective happiness. in Kahneman D, Diener E, Schwarz N, editors. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, pp. 3–25.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.

Kauppinen, A. (2013). Meaning and happiness. *Philosophical Topics*, 161-185.

Kubovy, M. (1999). On the pleasures of the mind. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, *1999*, 134-154.

Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional. (2001) *KBBI.Edisi Ketiga.* Jakarta: Balai Pustaka.

Raz, J. (2004). The role of well-being. *Philosophical Perspectives*, *18*, 269-294.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, *52*(1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, *57*(6), 1069.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, *69*(4), 719.

Seligman MEP. (2003). Positive psychology: Fundamental assumptions. *Psychologist*, 16, 126–127.

Seligman, MEP & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist,* 55, 5–14.

Strack, E., Argyle, M., & Schwarts, N. (1991) *Subjective well-being*. Pergamon: Oxford.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., Triandis, HC. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.

Suryomentaram, KA. (1980). *Filsafat Hidup.* Jakarta: Yayasan Idayu.

Suryomentaram, KA. (1981). *Ijazah Hidup dan Rasa Unggul.* Jakarta: Yayasan Idayu.

Suryomentaram, KA. (1982). *Ukuran Keempat*. Jakarta: Yayasan Idayu.

Wolframalpha Word Dictionary, *Happiness* (diakses 10 Desember 2019).

***

DARI DUKA MENJADI MAKNA

Oleh : **Yulia Sholichatun**

Tiga bulan terakhir di akhir tahun 2019 menjadi bulan-bulan berduka bagi kami, alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Guru kami Bapak Fathul Himam berpulang pada bulan September lalu, disusul Ibu Neila Ramdhani di bulan Oktober, kemudian bulan November teman kami Mbak Habibah, dan berlanjut awal bulan Desember ini Prof. Asip Hadipranata juga dipanggil ke Rahmatullah. Segala kesan, karya, serta peninggalan ilmu beliau-beliau menjadi penghias hati dalam mengenang dan meneladani jejak mereka selama hidup.

Tidak dimungkiri bahwa kehilangan merupakan bagian dari kehidupan manusia yang dapat terjadi pada beragam usia dan dalam sejumlah titik kehidupannya. Kehilangan dapat diartikan sebagai keterpisahan kita dari seseorang atau sesuatu yang berharga. Dalamnya rasa kehilangan dapat berkaitan dengan seberapa berharga sesuatu atau seseorang yang hilang dari kehidupan kita. Sekalipun seberapa berharga sesuatu atau seseorang dapat bersifat sangat personal, tetapi rasa kehilangan menjadi realitas wajar yang dapat dialami oleh semua orang.

Sebuah kehilangan dapat terjadi karena kecerobohan kita, seperti pada saat kita lupa mengamankan suatu benda. Rumah yang lupa dikunci kemudian dimasuki pencuri dan banyak barang berharga yang berhasil digondol pencuri akan memunculkan rasa kehilangan pada pemiliknya. Ketidaktelitian dalam menyelesaikan pekerjaan dapat berujung dipecatnya seseorang dari tempat kerja. Kehilangan dapat juga terjadi ketika muncul peristiwa tiba-tiba yang diluar kendali kita. Misalnya beragam bencana alam seperti erupsi, angin kencang, serta tsunami yang menghancurkan benda-benda milik kita.

Tidak hanya pada benda, hal yang sama dapat terjadi pada kehilangan seseorang. Itupun bisa jadi karena kecerobohan kita lagi. Misalnya sebuah persahabatan yang dibina sejak lama bisa hancur karena kita tidak mempunyai kontrol emosi. Namun demikian, kehilangan seseorang dapat terjadi karena sesuatu yang diluar kontrol kita seperti adanya bencana, penyakit atau musibah yang merenggut nyawa orang yang berarti dalam hidup kita.

Psikologi Kehilangan & Kedukaan

Sebagai sebuah fenomena kejiwaan manusia, kehilangan dan kedukaan menjadi bahan kajian dalam ilmu psikologi. Pada dasarnya kehilangan atau *loss* merupakan salah satu keadaan yang harus direspon oleh individu dalam suatu pola reaksi tertentu. Salah satu reaksi kehilangan adalah *grief* atau kesedihan dan duka cita. Buglas (2010) mendefinisikan *grief* sebagai respon atau reaksi alamiah manusia terhadap beragam bentuk perpisahan dan kehilangan termasuk kematian orang yang dicintai.

Konsep *grief* sebagai sebuah kajian dalam psikologi diawali oleh Freud di awal abad 20 yang mengemukakan teori originalnya yang disebut *grief work*. Teori tersebut mencakup pemutusan terhadap penyakit, menyesuaikan kembali dengan keadaan kehidupan yang baru dan membangun hubungan yang baru. Granek (2010) mengemukakan banyak peneliti menganggap *grief* sebagai patologi yang membutuhkan intervensi. Sejalan dengan itu menurut Bonanno (2000 dalam Roberts, Thomas, & Morgans, 2016) selama separuh abad 20, *bereavement* hampir sepenuhnya dipandang dari sudut pandang psikiatrik atau klinis sehingga tulisan yang banyak muncul adalah tentang reaksi patologis terhadap *loss*. Namun secara kenyataan kita semua pernah dihadapkan pada beragam bentuk kehilangan sehingga dapat dikatakan berduka itu sendiri bukanlah hal yang patologis. Bonanno menambahkan bagi orang yang sehat ia bisa berjalan melewati periode tersebut secara sukses dan meraih resolusi sementara orang yang tidak sehat mengalami rasa berduka yang patologis dan gagal meraih resolusi *grief*.

Berduka menjadi sebuah proses yang di dalamnya terdapat sejumlah kondisi pada orang yang mengalaminya. Kondisi dalam

diri orang yang mengalami *grief* atau *griever* ini diistilahkan oleh Kubler Ross (dalam Hamilton, 2016) sebagai tahapan kedukaan yang meliputi *denial*/penyangkalaan, kemarahan, kebencian dan rasa bersalah, depresi serta *acceptance*/penerimaan. Penyangkalan muncul sebagai reaksi terkejut, shock akan adanya peristiwa kehilangan yang diikuti oleh kemarahan, serta benci dan rasa bersalah. Selanjutnya depresi menjadi hal yang muncul berikutnya tetapi bukan merupakan gangguan mental. Depresi sebagai bagian dari tahapan ini membawa individu yang mengalami kehilangan mulai merenungi nasibnya, yang kemudian menjadi pembuka dari tahap berikutnya yaitu menerima peristiwa yang terjadi.

Kondisi-kondisi selama proses *grieving* bukan sebuah kondisi patologis tetapi merupakan proses yang bagi *griever* untuk menemukan pola baru dalam mensikapi kondisi pasca kehilangan. Stroebe dan Schut (dalam Hamilton, 2016) mengistilahkannya dengan "*dual process model*" terhadap kedukaan menjadi proses perpindahan antara dua keadaan. Keadaan pertama adalah *loss orientation* yaitu ketika *griever* memiliki cara mengatasi masalah dengan berfokus pada emosi sedangkan keadaan kedua adalah *restoration orientation* ketika seorang *griever* mengatasi masalah dengan berfokus pada solusi. Misalnya ketika seseorang istri kehilangan suaminya yang meninggal karena sakit, pada saat ia masih berada dalam *loss orientation* maka usaha yang dilakukannya antara lain bagaimana mengatasi rasa sedih, bersabar menjalani rasa duka, banyak berdoa, dan bentuk-bentuk lain dari coping emosi. Adapun saat *restoration orientation*, usaha yang dilakukan ibu tersebut adalah bagaimana ia melanjutkan kehidupan dengan mencari pekerjaan agar kebutuhan ekonomi keluarga teratasi.

Akan tetapi kondisi berduka dapat menjadi sebuah distress yang menandai butuhnya *griever* terhadap bantuan profesional. Menurut Connors (2018), tanda-tanda seorang *griever* membutuhkan bantuan antara lain tidak adanya keinginan untuk beraktivitas apapun, terpaku pada orang/obyek yang hilang, rasa bersalah yang berlarut-larut, menarik diri secara sosial, tidak ingin melanjutkan hidup serta putusasa. Di dalam sisi yang lain menurut Hall (dalam Hamilton, 2016) kehilangan dapat membuka peluang untuk

peningkatan kehidupan melalui pertumbuhan pasca trauma karena individu mengintegrasikan pelajaran dari kehilangan dan resiliensi.

Duka yang Bermakna

Apakah peristiwa menyakitkan semacam kehilangan dapat memiliki hal yang baik bagi orang yang mengalaminya, padahal ketika kehilangan terjadi individu dapat merasa lumpuh secara emosi, kosong, dan putus asa?

Menurut Frankl (1959), manusia pada dasarnya masih memiliki potensi untuk berprestasi dan berkontribusi pada orang lain bahkan dalam keadaan yang sedang sulit dan terpuruk. Rendahnya harga diri dan munculnya rasa benci diri sendiri dapat muncul sebagai akibat peristiwa negatif seperti kehilangan, tetapi menurut Berzoff (2011) proses berduka akibat kehilangan dapat mengarahkan pada ide-ide baru, kapasitas baru bahkan bentuk hubungan yang baru dengan orang atau sesuatu yang telah pergi. Bagi profesi *helper* seperti konselor dan psikolog, terdapat tantangan untuk membantu mereka yang sedang mengalami kehilangan dan kedukaan untuk mengenali ide-ide, kemampuan-kemampuan serta hubungan yang baru dengan yang telah pergi kemudian mendorong klien untuk membangun kembali cerita kehidupan mereka dalam cara yang positif. Salah satunya adalah dengan membantu menemukan makna di tengah badai kedukaan mereka.

Beragam cara menemukan makna selepas kehilangan dan kedukaan dapat dilakukan. Cara yang ditawarkan oleh Berzoff (2011) adalah dengan *narrative reconstruction* atau merekonstruksi, menyusun kembali narasi kehidupan. Hal ini dapat dilakukan misalnya dengan membantu orang lain dan banyak terlibat dengan aktivitas bersama orang lain. Langkah ini dapat membantu membuka perspektif berpikir baru bagi *griever* sehingga dapat mengantarkan pada penemuan makna-makna baru dalam kehidupannya.

Peristiwa kehilangan telah merubah kehidupan seseorang. Banyak ide, keinginan dan harapan yang terpenggal oleh peristiwa tersebut dan berada dalam posisi di persimpangan. Keadaan kehilangan dapat memaksa seseorang untuk mau merubah ide, harapan serta impian yang sebelumnya telah dimiliki bahkan

mungkin telah dipercayai sebelumnya. Upaya merekonstruksi ide, harapan maupun impian yang dilakukan secara negatif dapat berefek pada sikap pesimis terhadap kehidupan selanjutnya. Namun menurut Calhoun *et al*. (dalam Roberts, Thomas, & Morgans, 2016) jika pemaknaan dilakukan secara positif terhadap kehilangan maka akan dapat meningkatkan rasa sejahtera, lebih membuka diri untuk terlibat bersama orang lain, serta lebih memiliki tujuan. Senada dengan hal itu menurut Harvey (dalam Roberts, Thomas & Morgans, 2016), persepsi individu terhadap makna kehilangan dapat menjadi strategi bermakna untuk mengatasi kehilangan, yang selanjutnya mendorong pertumbuhan pasca trauma atau *posttraumatic growth* (PTG).

Pertumbuhan pasca trauma mencakup perubahan-perubahan pertumbuhan personal yang positif yang dialami individu setelah mampu bertahan melewati kejadian traumatik. Perubahan-perubahan ini menurut Boyraz, Horne dan Sanger (dalam Roberts, Thomas & Morgan, 2016) adalah dengan meningkatnya spiritualitas dan apresiasi kehidupan, memperbaiki hubungan-hubungan serta menemukan kemungkinan-kemungkinan baru dalam kehidupan. Sementara Tedeschi dan Calhoun (2011) menegaskan bahwa peristiwa traumatik pasti mengharuskan individu untuk memilih cara *coping* yang tepat namun tantangan yang sesungguhnya bukan pada saat trauma itu terjadi tetapi pada wakta setelah trauma yang selanjutnya dapat mengantarkan pada pertumbuhan atau PTG.

Ada hal menarik dari pengungkapan Tedeschi dan Calhoun (2011) tentang adanya paradoks dari kondisi penyintas trauma kehilangan akibat kematian seseorang yaitu kehilangan menghasilkan sesuatu yang bernilai, tetapi juga meningkatkan kerentanan. Artinya ketika orang mengalami kehilangan dan berhasil melewatinya, mereka akan memperoleh sesuatu yang berarti sekalipun di sisi yang lain juga mereka menjadi lebih rentan sebagai akibat kehilangan. Hal positif yang dapat dipahami adalah kehilangan bukan saja tidak patologis tetapi juga membuka peluang pertumbuhan diri.

Sejalan dengan fenomena paradoks itu, Calhoun *et al* (2010) menggambarkan bagaimana PTG dapat dialami dalam lima aspek

loss berikut ini. Pertama, persepsi diri yaitu ketika orang yang kehilangan, memandang diri mereka secara paradoks lebih rentan tetapi kemudian menjadi lebih kuat. Kedua, perubahan dalam hubungan, yaitu mengalami perubahan negatif dengan hilang atau perginya sesorang yang dekat dengannya, tetapi juga mengalami perubahan positif, misalnya dalam bentuk pola hubungan yang baru. Ketiga, adanya kemungkinan-kemungkinan baru yaitu *griever* mengembangkan peran-peran dan hubungan-hubungan baru. Keempat, mengapresiasi kehidupan ketika *griever* mampu hidup secara lebih penuh pada saat sekarang. Kelima, diperolehnya elemen-elemen penting seperti transformasi religi dan spiritual. Lima aspek ini menurut Calhoun *et al* (2010) tidak berarti selalu seluruhnya muncul tetapi sering ditemukan ada pada orang yang memiliki pertumbuhan pasca trauma setelah peristiwa kehilangan.

Kedukaan, Agama dan Spiritualitas

Ekpresi berduka sangat dipengaruhi oleh keyakinan agama yang dianut oleh seseorang. Bukan hanya bagaimana mengekspresikan, tetapi juga menjalani proses berduka serta memaknai kedukaan khususnya kematian dan penderitaan sangat berkaitan dengan keyakinan agama seseorang. Misalnya dalam agama Islam, mengekspresikan kedukaan tidak boleh meratap berlebihan karena akan menyakitkan bagi jenazah. Ekspresi kedukaan yang dituntunkan adalah dengan berdoa memohon ampunan bagi yang meninggal serta melakukan sholat jenazah menjelang pemakaman.

Sejalan dengan Roberts, Thomas, dan Morgan (2016) spiritualitas memberikan pengaruh yang kuat bagi seseorang yang dalam kedukaan. Tedeschi dan Calhoun (2004) menemukan penyintas trauma termasuk trauma atas meninggalnya orang terdekat seringkali menjadi lebih menghargai kematian orang lain dan diri sendiri, dan mereka lebih mampu mengajukan pertanyaan-pertanyaan fundamental eksistensial seputar kematian dan tujuan hidup. Lebih lanjut Tedeschi dan Calhoun (2006) mengemukakan bahwa trauma dan kehilangan dapat menjadi katalisator keraguan dan penderitaan eksistensial-spiritual. Manusia secara konstan

mencari makna dan tujuan hidup, spiritualitas menawarkan jejak untuk memperdalam pemahaman eksistensi diri dalam hubungannya dengan Sang Maha Suci. Sementara Snyder (dalam Roberts, Thomas & Morgan, 2016) lebih menekankan penggunaan spiritualitas sebagai mekanisme coping selama waktu-waktu penuh tantangan yang ternyata memberikan efek pada meningkatkan optimisme, harapan dan akibat-akibat positive dalam kehidupan. Melalui perspektif yang berbeda dengan Snyder tentang peran spiritualitas bagi *griever*. Peterson dan Seligman (dalam Roberts, Thomas, & Morgan, 2016) secara aktif mendorong orang untuk menemukan kekuatan personal dan kehidupan mereka. Mereka percaya spiritualitas merupakan kekuatan transenden yang universal, yang dalam keadaan berduka individu dapat mencari hubungan dengan orang yang telah melampaui kehidupan ini dan keyakinan akan hidup sesudah mati dapat terpenuhi dengan cara ini. Misalnya dalam agama Islam, bentuk hubungan baru dengan orang yang sudah meninggal dapat diwujudkan bersedekah atas nama orang yang sudah meninggal, memberikan wakaf atas harta yang ditinggalkan dan lain-lain.

Sejalan dengan pendapat di atas tentang peran spiritualitas bagi *griever*, Chapple *et al* (2011) menyatakan spiritualitas dapat membantu proses *grief* melalui tiga hal: (a) memberikan rasa nyaman dalam memahami kehilangan, (b) menjaga ikatan yang sudah meninggal, dan (c) spiritualitas dapat menjadi sumber penyembuhan secara praktis. Rasa nyaman dalam memahami kehilangan dapat terwujud karena hubungan mereka dengan Yang Maha Suci, sementara ikatan dengan orang yang sudah meninggal terwujud melalui keyakinan mereka akan kehidupan setelah kematian. Spiritualitas sebagai sumber penyembuhan terjadi melalui pemahaman bahwa ada pelajaran atau hikmah dalam kehilangan. Meskipun menyakitkan tetapi dapat mengarahkan pada efek-efek positif dalam kehidupan (Currier, Mallot, Martinez, & Neimeyer, dalam Roberts, Thomas & Morgan, 2016).

Implikasi

Berdasar apa yang telah dituliskan sebelumnya dalam tulisan ini dapat dikatakan bahwa fenomena kehilangan yang diikuti oleh respon kedukaan memiliki peluang untuk menjadi hal bermakna bagi orang yang ditinggalkan. Pemaknaan bisa dilakukan melalui banyak hal agar rasa sedih dan duka dapat memberikan efek positif yang *griever*. Salah satu yang penulis lihat adalah kejelian teman-teman alumni S3 UGM menangkap peluang memaknai kehilangan menjadi hal produktif dan memberikan kesan mendalam yang dapat terdokumentasi dalam jangka panjang. Bukan sebagai memori yang menyakitkan tetapi yang penuh makna. Kehadiran buku ini merupakan salah satu wujud pemaknaan terhadap rasa kehilangan khususnya saat almarhumah ibu Neila Ramdhani mengingatkan para alumni tentang PR membuat buku. Seolah itu menjadi wasiat beliau, saat kami masih sangat berduka dengan wafatnya beliau, energi kesedihan dan kehilangan berubah menjadi energi untuk bisa menyelesaikan buku ini.

Pemaknaan akan kehilangan menurut uraian para ahli juga terkait dengan budaya dan agama. Pemahaman-pemahaman religius terkait kehilangan secara umum dan kematian secara khusus tidak saja dapat meredakan kepedihan karena kehilangan tetapi memberikan arah untuk membentuk hubungan baru dengan sesuatu atau orang yang telah lebih dulu pergi, dalam cara yang positif. Efeknya bukan sekedar menyejahterakan tetapi juga memperluas perspektif dalam melanjutkan kehidupan. Fenomena *loss and grief* dalam konteks budaya dan agama menurut penulis juga menarik untuk dieksplorasi dalam penelitian khususnya dalam mencermati pemaknaan-pemaknaan atas kehilangan.

Penutup

Akhir kata tulisan ini penulis akhiri dengan doa untuk almarhum Bapak Fathul Himam, almarhumah Ibu Neila Ramdhani, almarhumah Mbak Habibah dan almarhum Prof. Asip Hadipranata semoga semuanya husnul khotimah, diberikan ampunan untuk segala dosanya dan diberikan tempat terbaik di sisi Allah SWT. Terimakasih pula untuk semua teman-teman alumni Program Doktor

UGM atas inisiatif, kerjasama serta kekompakannya untuk bisa mewujudkan karya ini. Semoga dapat memberikan manfaat untuk banyak kalangan, aamiin.

DAFTAR PUSTAKA

Berzoff, J. (2011). The transformative nature of grief and bereavement. *Clinical Social Work Journal, 39,* 262-269.

Buglass, E. (2010). Grief and bereavement theories.*Nursing Standard, 24*(41), 44-47.

Chapple, A., Swift, C., & Ziebland, S. (2011). The role of spirituality and religion for those bereaved due to a traumatic death. *Mortality, 16,* 1-19.

Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C., & Neimeyer, R. A. (2013). Bereavement, religion, and posttraumatic growth: A matched control group investigation. *Psychology of Religion and Spirituality, 5,* 69-77.

Connors, L. (2018). *The journey through grief and loss*. www.naadac.org/journey-trough-grie-and-loss-webinar.

Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. New York: Washington Square.

Hamilton, I. J. (2016). Understanding grief and bereavement. *British Journal of General Practice, 66,* 523.

Roberts, J. E., Thomas, A. J., & Morgan, J. P. (2016). Grief, bereavement, and positive psychology. *Journal of Counseling and Psychology, 1*(1), 1-20.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). A clinical approach to posttraumatic growth. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice (pp. 405-419)*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2006). Time of change?The spiritual challenges of bereavement and loss. *Omega, 53*, 105-116.

***

MENEMUKAN KEBAHAGIAAN KELUARGA DITENGAH COBAAN HIDUP

Oleh : **Casmini**

Bisakah Aku Bahagia

Cobaan hidup datang silih berganti, menandai bahwa kehidupan masih berpihak pada kita. Misalnya keluarga dililit hutang, anggota keluarga sakit dan membutuhkan banyak biaya terbersit dalam hati kita bisikan pertanyaan "bisakah keluar dari cobaan ini?" "Bisakah saya bahagia di tengah mendapatkan cobaan hidup yang berat?".

Kebahagiaan keluarga selalu ingin dicapai oleh semua keluarga, namun dalam kehidupan keluarga kebahagiaan dan ketidakbahagiaan akan berjalan secara beriringan dan bergantian. Godaan, tantangan, dan cobaan dalam kehidupan berkeluarga dialami secara silih berganti. Dapat dikatakan bahwa kebahagiaan akan dirasakan dalam keluarga ketika mengalami ketidakbahagiaan. Pada dasarnya kebahagiaan selalu ada, karena tidak pernah benar-benar menghilang dari kehidupan berkeluarga.

Keluarga merupakan unit terkecil yang terdiri dari ayah, ibu dan anak yang didalamnya syarat untuk belajar ilmu kehidupan hingga didapatkan makna kebahagiaan sejati ditemukan (Willis, 2011). Kebahagiaan keluarga merupakan emosi positif yang bermakna namun tidak berwujud, yang dapat dilihat dari ekspresi eksplisit (Schultz dalam Arkoff, 1975). Kebahagiaan merupakan kesenangan dan ketenteraman hidup lahir batin, keberuntungan, kemujuran yang bersifat lahir dan batin (Rahayu, 2016).

Kebahagiaan itu bersifat relatif bergantung dari sudut mana melihatnya. Setiap anggota keluarga memiliki cara yang unik untuk memaknai bahagia pada dirinya (Veenhoven, 2018). Ada lima aspek sumber kebahagiaan menurut Seligman (2002), yaitu adanya

hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, penemuan makna hidup, optimisme yang realistis dan resiliensi. Sumber kebahagiaan ini akan bisa didapat oleh semua anggota keluarga, ketika dirinya mau berupaya untuk menemukannya.

Kebahagiaan dalam aspek psikologi mengenal dua pendekatan, yaitu pendekatan *hedonic* dan *eudaimonic* (Deci & Ryan, 2008; Ryan, & Deci, 2001). Pendekatan hedonomic disebut juga dengan *subjective well-being* yang menekankan pada proses pencapaian *good life*. Pendekatan ini mengukur kebahagiaan dari kepuasan hidup, gairah positif, dan tidak adanya gairah negatif dalam mendapatkan kebahagiaan. Tujuan hidup dengan pendekatan *hedonomic* diukur dari kesehatan, kesenangan, dan kenikmatan dari terhindarnya rasa sakit (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Pendekatan *eudaimonic* lebih menekankan pada *psychological well-being* sebagai hal yang dapat mencapai *good life.* Kebahagiaan merupakan *fullyfunctioning person* dalam *self actualization* (Friedman & Schustack, 2006). Kebahagiaan diukur melalui indikator kondisi individu untuk bersikap positif terhadap dirinya dan orang lain, kemampuan membuat keputusan sendiri, memenuhi tujuan hidup, membuat hidupnya lebih bermakna serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya untuk lebih memiliki kualitas hubungan yang baik.

Tulisan ini mencoba mendeskripsikan cara bahagia di tengah-tengah perjalanan hidup dengan suka duka yang dialami dalam keluarga. Dua pendekatan *hedonomic* dan *eudomonic* menjadi dasar analisis hingga diharapkan sisi implementasi teoretis kebahagiaan dalam kehidupan keluarga.

Peta Problem Keluarga yang Menjadikan Tidak Bahagia

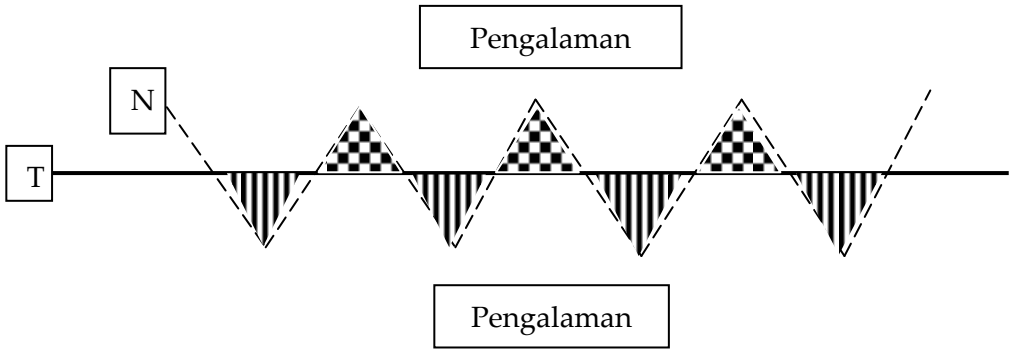
Problem tentang kebahagiaan keluarga diteliti dengan menggunakan pendekatan kuantitatif (Aknin, Hamlin, & Dunn, 2012; Holder, 2013; (Schnall, Jaswal, & Rowe, 2008) dan kualitatif. Kedua pendekatan mengeksplorasi permasalahan dalam keluarga baik pada suami, istri, orangtua maupun anak dalam upaya mencapai *good life* atau *fullyfuntioning person.*

Pencapaian *good life* dan *fullyfuntioning person* dalam keluarga berproses dengan banyak hal yang dapat menyebabkan perasaan tidak bahagia. Problem kebahagiaan keluarga ditunjukkan dengan ketidakpuasan hidup pada 10 aspek kehidupan, yaitu kesehatan, pendidikan, pekerjaan, pendapatan rumah tangga, keharmonisan keluarga, ketersediaan waktu luang, hubungan sosial, kondisi rumah dan aset, keadaan lingkungan dan kondisi keamanan.

Sepuluh aspek tersebut dapat menjadi sumber sekaligus problem kebahagiaan dalam keluarga dengan aneka macam ukurannya. Misalnya, kebahagiaan dalam keluarga berpijak pada material (pendapatan) dan non material (Landiyanto, Ling, Puspitasari, & Irianti, 2011; Sohn, 2010). Bagi keluarga yang berpenghasilan rendah, maka problem pendapatan menjadi urgen bagi kebahagiaan keluarga. Kekayaan dan banyaknya kepemilikan uang menjadi ukuran bahagia. Berbeda dengan keluarga yang telah terpenuhi kebutuhan pokoknya, maka faktor non material seperti relasi sosial akan menentukan kebahagiaan keluarganya (Kesebir & Ed Diener, 2008). Keluarga yang bahagia manakala masing-masing anggota saling menjaga hubungan baik untuk keharmonisan keluarga. Realitas bahwa antar anggota keluarga menemui konflik adalah wajar dialami keluarga. Manakala konflik dapat diselesaikan oleh anggota keluarga, maka pembelajaran hidup akan diperolehnya sehingga tetap bahagia (Nes, Czajkowski, & Tambs, 2009).

Bagaimana keluarga merasakan kebahagiaan ?

Kebahagiaan merupakan kunci yang menandakan bahwa keluarga dalam kondisi baik. Untuk terus merasa bahagia bagi anggota keluarga itu hal yang tidak mungkin, karena bahagia akan dirasakan manakala dirinya mengalami dari ketidakbahagiaan. Masalah dalam keluarga pasti akan dialami namun dirinya akan mampu menyelesaikan dan bahagia akan diperoleh kembali. Pasang surut kebahagiaan keluarga sebagaimana gambar di bawah ini.



Gambar Proses Kebahagiaan dan Dilema Kebahagiaan

Perpotongan gerak naik turun garis N melewati garis T membentuk dua jenis arsiran. Arsiran kotak-kotak menunjukkan kemungkinan kebahagiaan yang terprediksi jika keluarga mengatasi pengalaman sedih. Sedangkan arsiran garis-garis menunjukkan pengalaman-pengalaman sedih yang teratasi dan terprediksikan metode penyelesaiannya ataupun memungkinkan ditangani. Daerah-daerah arsiran ini memperlihatkan rentangan problem keluarga di antara pengalaman bahagia dan pengalaman sedih. Kebahagiaan sebagai strategi hidup muncul di dalam daerah arsiran yang terbentuk, artinya kebahagiaan keluarga terjadi di dalam daerah arsiran tersebut. Ketidakcukupan materi dalam kehidupan berkeluarga atau peristiwa sedih seperti kematian orangtua atau anak, akan membuat anggota keluarga merasa kehilangan (arsiran garis-garis). Tetapi pada sisi lain kemampuannya mengatasi perasaan kehilangan itu akan menstimulasi kebahagiaan dan ketenangan baru (arsiran kotak-kotak). Dilema kebahagiaan membantu anggota keluarga merefleksikan pengalaman-pengalaman hidupnya, dan menciptakan suatu strategi *subsisten* untuk mempertahankan kebahagiaan yang mampu dicapainya.

Setiap anggota keluarga dituntut untuk proaktif dalam menemukan kebahagiaan. Sikap proaktif berkonsekuensi pada penyusunan langkah-langkah yang logis untuk merealisasikan tujuan (Fraken, 2002), yang menunjukkan cara untuk menemukan kebahagiaan. Dalam konteks Seligmen, kebahagiaan *authentic* harus

diupayakan dengan menawarkan enam nilai keutamaan (*virtue*) yang memuat gambaran 24 karakteristik kekuatan untuk secara kontinyu merasakan kebahagiaan (Seligman, 2002).

Pertama, relevan dalam pembahasan terkait dengan kebahagiaan dalam keluarga adalah keutamaan kebijaksanaan dan pengetahuan *(virtue of wisdom and knowledge)* dicapai dengan rasa syukur atas hikmah pengalaman kehidupan (Seligman, 2002) dari semua anggota keluarga. Saling belajar antar anggota keluarga dan lingkungan sekitar keluarga mendasari tumbuhnya keingintahuan untuk terus belajar dan mendalaminya, sehingga menemukan banyak rasa cinta dan mencintai sebagai perasaan bahagia dan kebijaksanaan yang berada di dalamnya. Interaksi antar anggota keluarga menumbuhkan sikap kritis, cerdas dan lebih obyektif dalam menyelesaikan masalah dalam keluarga. Kebahagiaan akan ditemukan karena semua anggota keluarga merasa nyaman dan paham terhadap apa dan siapa dirinya sebagai anggota keluarga.

Kedua, semangat dan gairah (*virtue of courage*)**,** tantangan dan hambatan dalam dapat ditepis dengan keberanian, semangat, ketekunan dan integritas (Seligman, 2002) anggota keluarga. Dalam keluarga seringkali akan dihadapkan pada masalah yang terkadang membuat *down* mental. Keberanian dan semangat akan memunculkan jiwa yang tangguh dan bahagia, sehingga setiap anggota keluarga akan saling menguatkan untuk keluar dari kesulitan yang dialami.

Ketiga, kemanusiaan dan cinta *(virtue of humanity and love)* (Seligman, 2002), kebahagiaan pada diri anggota keluarga ditemukan dengan peran dari anggota keluarga lainnya. Sikap mengasihi, menyayangi, mencintai dan empati antar anggota keluarga akan menumbuhkan keterbukaan antar anggota keluarga. Kenyamanan dan kebahagiaan terbentuk dari dan untuk semua anggota keluarga.

Keempat, keadilan (*virtue of justice*)**,** yaitu menjunjung tinggi untuk saling menghargai hak dan kewajiban (Seligman, 2002) antar anggota keluarga. Ketika hak dan kewajiban dari masing-masing anggota keluarga maka konflik keluarga akan bisa ditepis. Dengan demikian, penting penanaman jiwa keadilan, kesetaraan dan

kemampuan mengenali kewajiban dan hak bagi anggota keluarga untuk bersama mendapatkan kebahagiaan keluarga.

Kelima, temperamen *(virtue of temperance),* kontrol diri menjadi kunci ditemukannya kebahagiaan (Seligman, 2002). Setiap yang dilakukan dan diucapkan oleh anggota keluarga akan mengalami serangkaian proses kontrol diri, kebijaksanaan dan kontemplasi. Untuk menemukan kebahagiaan dalam keluarga, kontrol diri perlu belajar dan latihan terus menerus untuk lebih dapat mengenali diri, bijaksana dan rendah hati. Keluarga yang anggotanya memiliki control diri menampilkan perilaku bersahaja dan penuh kebijaksanaan.

Keenam, transendensi *(virtue of trancendence),* merupakan sikap tawakal kepada Tuhan (Seligman, 2002). Sikap tawakal akan menumbuhkan hidup lebih bersyukur, merasa cukup dan sadar atas kekurangan dan kelebihan diri, sehingga memunculkan optimisme hidup ke depan yang dilandasi oleh keikhlasan. Keyakinan tertanam bahwa kehidupan dalam keluarga akan bermakna kebaikan, antusias dan keceriaan serta jauh dari sifat iri hati, amarah dan dendam dari semua anggota keluarga.

Penutup

Dalam kehidupan keluarga tidak akan lepas dari masalah yang yang tidak mengenakkan sebagai dari takdir kehidupan yang harus dijalani. Namun demikian anggota keluarga juga tetap mendapatkan hak untuk tetap berbahagia, meskipun ditengah cobaan yang diterimanya. Setiap anggota keluarga berproses untuk selalu mendapatkan kebahagiaan dengan memaknai dari setiap perilaku yang dijalani dalam keluarga. Jika dapat merasa optimis akan dapat meraih kebahagiaan, maka genggaman kebahagiaan yang akan didapatkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aknin, L. B., Hamlin, J. K., & Dunn, E. W. (2012). Giving leads to happiness in young children. *PLoS One*, *7*(8). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0039211

Arkoff, A. (1975). *Psychology and personal growth*. Boston: Allyn and Bacon.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*(1), 1–11.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. I. (1999). Subjective Well- Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 276–302.

Fraken, R. E. (2002). *Human motivation*. Belmont: Wadworth.

Friedman, H. S., & Schustack, M. W. (2006). *Psikologi Kepribadian (teori Klasik dan Riset Modern) jilid 2* (Terjemahan). Jakarta; Erlangga.

Holder, M. D. (2013). Happiness in Children. Measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, *8*(3), 407–408.

Kesebir, P., & Ed Diener. (2008). In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical question. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(2), 117–125. https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00069.x

Landiyanto, E. A., Ling, J., Puspitasari, M., & Irianti, S. E. (2011). Wealth and happiness: Empirical evidence from Indonesia. *Chulalangkron Journal of Economics*, *23*(1), 1–17.

Nes, R. B., Czajkowski, & Tambs, K. (2009). Family matters: Happiness in nuclear families and twins. *Behav Genet*, *40*, 577–590.

Rahayu, T. P. (2016). Determinan Kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, *19*(1), 149–179.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *In S. Fiske (Ed.), Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166.

Schnall, S., Jaswal, V. K., & Rowe, C. (2008). A hidden cost of happiness in children. *Developmental Science*, *11*(5), 25–30. https://doi.org/DOI: 10.1111/j.1467-7687.2008.00709.x

Seligman, M. (2002).*Authentic happines: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Sohn, K. (2010). Considering happiness for economic development: Determinants of happiness in Indonesia. *KIEP Research Paper No. Working Papers-10-09*, *10*(9), 1–61. https://doi.org/D10, D60, I31, J01, O53

Veenhoven, R. (2018). Happiness in nations: Pursuit of greater happiness for a greater number of citizens. *In The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 1–41. https://doi.org/ doi:10.1093/oxfordhv/9780199396511.013.15

Willis, S. (2011). *Konseling Keluarga* (2nd ed.). Bandung: Alfabeta.

***

JIKA PENGANGGURAN DAPAT "GAJI" MENGAPA IBU TIDAK?

Oleh : **Tri Rejeki Andayani**

Pengantar

Beberapa bulan lalu, sebagian besar masyarakat di Indonesia riuh merespon kebijakan pemerintah yang menargetkan akan ada dua juta orang pengangguran yang menerima gaji (tentunya dari pemerintah). Istilah gaji inilah yang kemudian memunculkan keresahan sekaligus perdebatan, sehingga ditegaskan oleh Menteri Tenaga Kerja Hanif Dhakiri bahwa ini bukan gaji tetapi merupakan insentif (Fauzia, 2019). Dengan kata lain, gaji yang dimaksud ini ternyata bukan dalam bentuk uang rupiah untuk konsumtif, namun uang untuk para pencari kerja tersebut mendapat kesempatan pelatihan guna mengembangkan dirinya. Sistem pemberian gaji ini direncanakan melalui *platform* dompet digital dalam bentuk kartu pra-kerja yang diprediksi mulai bisa digunakan pada awal tahun ini atau Januari 2020. Dengan besaran diperkirakan sekitar Rp. 300.000,- sampai dengan Rp. 500.000,- perbulan dan hanya diberikan selama tiga bulan saja (Asmara, 2019). Namun apapun istilahnya, yang jelas akan ada anggaran besar yang dialokasikan pemerintah untuk membayar "gaji" para pencari kerja/pengangguran sementara tersebut.

Pertanyaan yang kemudian muncul adalah jika pengangguran yang tidak memiliki pekerjaan saja bisa mendapat "gaji" atau insentif dari pemerintah untuk mengembangkan dirinya, lalu mengapa ibu tidak? Para ibu yang sesungguhnya telah menyandang banyak tugas rumah tangga yang sifatnya *multitasking* ini tentu membutuhkan pengetahuan dan ketrampilan yang memadai untuk mendukung tugas-tugasnya. Di sisi lain, ibu rumah tangga bisa saja masuk ke dalam kelompok pengangguran, mengingat mayoritas masyarakat

sering mempersepsikan para ibu sebagai seseorang yang tidak bekerja alias "pengangguran semu". Persepsi ini tidak hanya muncul dari orang lain, misalnya seorang suami yang kebetulan bertemu kawan lama, lalu ditanya istrinya sekarang dimana mayoritas akan menjawab "istri saya hanya ibu rumah tangga" atau "istri saya tidak bekerja" (jika kebetulan istrinya memang di rumah dan tidak bekerja di sektor formal). Demikian pula seorang anak saat ditanya apakah ibunya bekerja atau tidak, maka mayoritas anak yang ibunya merupakan ibu rumah tangga akan menjawab "ibu saya di rumah saja". Penggunaan kata "hanya", "cuma", atau "saja" menunjukkan kedudukan dan peran ibu dipersepsikan tidak penting. Persepsi yang memandang ibu rumah tangga identik dengan pengangguran ini bahkan juga muncul dari diri ibu sendiri. Tidak jarang kita jumpai ibu rumah tangga yang saat berkenalan mengatakan "saya hanya ibu rumah tangga", atau "saya cuma tinggal di rumah". Haruskah selalu begitu? Ilustrasi dalam sepenggal cerita berikut ini menyajikan cara pandang yang berbeda tentang sosok ibu.

> *Seorang surveyor di sebuah pusat perbelanjaan menghampiri dua orang ibu yang tampak sibuk berbelanja, setelah meminta ijin dan bertanya nama serta beberapa pertanyaan umum lainnya, maka sampailah pada pertanyaan mengenai pekerjaan para ibu tersebut. Ibu pertama menjawab: "Saya hanya ibu rumah tangga" (dengan kepala sedikit tertunduk dan suara lirih). Sementara ibu yang kedua dengan optimis menjawab: "Saya manajer sumber daya manusia". Mendengar respon berbeda dari dua ibu tersebut, tentu saja sebagai seorang surveyor akan lebih berminat untuk bertanya lebih lanjut pada ibu yang kedua. Tidak heran jika surviyor itu lalu menaruh perhatian lebih pada ibu yang kedua dan bertanya lebih lanjut. "Bisakah Anda menjelaskan lebih rinci lagi tugas-tugas apa yang harus Anda lakukan sebagai manager SDM? Sambil tersenyum ibu itu lalu menjawab: "Pekerjaan saya sehari-hari ini memerlukan riset yang terus menerus harus saya lakukan, dan hal ini membutuhkan pengelolaan yang rapi. Dan perlu Anda ketahui, saat ini saya sedang menghadapi dua buah kasus*

yang sangat penting dan menyita perhatian saya, baik saat berada di dalam kantor maupun di lapangan. Untuk itu, saya rela bekerja tidak hanya 8-10 jam sehari tapi bisa 24 jam penuh saya pakai demi menyelesaikan semua tanggung jawab saya, meskipun kadang-kadang tanpa kompensasi uang." Sang surveyor mengangguk-angguk tampak puas dan menaruh harapan besar pada ibu yang kedua. Lalu dia bertanya lagi: Dimana ibu bekerja? Dengan tegas dan penuh rasa bangga ibu itu menjawab: "Saya ibu rumah tangga yang bekerja di rumah".

Tidak dimungkiri bahwa cara pandang ibu pertama yang cenderung menilai dirinya tidak bekerja alias pengangguran adalah representasi umumnya ibu rumah tangga di sekitar kita. Sementara cara pandang ibu kedua yang menilai bahwa dirinya bekerja dan memiliki kedudukan penting sangat jarang kita jumpai. Lebih lanjut dapat kita cermati bahwa yang dimaksud memerlukan riset yang terus menerus dalam jawaban tersebut adalah keluarga merupakan konteks yang sangat dinamis, baik dari aspek personal dan interaksional penghuninya maupun dari aspek situasionalnya. Hal ini menuntut kemampuan seorang ibu untuk observasi, interview mendalam, melakukan analisis situasi, menemukan masalah dan alternatif solusinya. Lalu yang dimaksud dari jawaban bahwa saat ini dirinya sedang menghadapi dua buah kasus yang sangat penting dan menyita perhatian, menunjukkan dua kasus penting yang dimaksudkan adalah dua orang anaknya. Mereka berdua adalah sumber daya manusia yang membutuhkan perhatian penuh dari seorang ibu agar optimal dalam pertumbuhan dan perkembangan mereka. Dan penekanan bahwa hal ini membutuhkan pengelolaan dan perhatian penuh baik saat berada di dalam kantor maupun di lapangan, hal ini dapat dimaknai bahwa ruang lingkup pekerjaannya bisa menyangkut hal-hal di dalam rumah dan beberapa hal lain di luar rumah. Dan pernyataan terakhirnya menunjukkan bahwa untuk semua itu, seorang ibu akan rela menghabiskan seluruh waktunya tanpa harus digaji.

Oleh karena itu dalam tulisan ini tidak akan mengulas kalkulasi gaji yang seharusnya diterima seseorang yang menyandang status dan peran sebagai ibu, jika hal itu dinilai sebagai profesi. Mengapa? Karena tak seorangpun akan sanggup membayarnya dan hanya akan menciderai ketulusan cinta dan kasih sayang seorang ibu. Namun demikian, tulisan ini tetap menekankan bahwa ibupun perlu "gaji".

"Gaji" bagi Ibu

Setiap ibu pasti bercita-cita menjadi yang terbaik untuk anak-anak dan keluarganya, namun realitasnya tak selalu demikian. Kasus-kasus kekerasan dalam rumah tangga tidak selalu menempatkan istri (baca: ibu) sebagai korban. Tidak jarang, justru ibu menjadi pelaku kekerasan rumah tangga, baik terhadap suami atau pada anak-anaknya. Tekanan ekonomi, rendahnya tingkat pendidikan, faktor kepribadian yang rentan stres, dan pengalaman hidup yang pahit acapkali menjadi alasan untuk menimbulkan permisivitas di kalangan tertentu. Kalaupun keterbatasan ini dianggap benar, apakah tidak ada usaha untuk mengubahnya? Psikologi tidak hanya menawarkan upaya kuratif melalui berbagai pendekatan terapi, tetapi juga usaha-usaha preventif dan promotif untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, termasuk seorang ibu. Sebagaimana pendapat Hrdy (dalam Liesen, 1999) bahwa perempuan yang menjadi ibu bukanlah bersifat "*naturally*" atau "*essentially*", tetapi menjadi ibu bagi perempuan tergantung pada lingkungan dan keadaan individu di mana setiap wanita menemukan dirinya sendiri. Lebih lanjut diungkapkan Liesen (1999) bahwa hal menarik dalam *Sarah Blaffer Hrdy's Mother Nature* adalah tentang upaya perempuan untuk mendapatkan bantuan dalam membesarkan anak-anak mereka.

Hrdy meruntuhkan stereotip ibu heroik, sosok yang sempurna dan serba bisa, lalu rela yang mengorbankan segalanya dan mengabaikan kebutuhan dirinya untuk berkembang (Liesen, 1999). Sejatinya perempuan sebagai ibu selalu membutuhkan bantuan dalam membesarkan anak-anak mereka, sehingga perlu ada sumber daya yang tersedia untuk mendukung perannya dalam mengasuh

anak. Penelitian Puspasari, Rahchmawati, & Budiati (2017) menunjukkan dukungan sosial, terutama dalam bentuk dukungan instrumen memengaruhi efikasi diri ibu dalam memerankan pengasuhannya. Dengan kata lain, lingkungan perlu menyediakan sumber-sumber pembelajaran dan pelatihan yang menjadikan para ibu sebagai sosok yang kompeten, memiliki harga diri dan citra diri positif, dan berkeyakinan untuk menjalankan perannya secara optimal. Kemampuan dan keterampilan berkomunikasi, manajemen waktu seorang ibu harus terus dilatih dan ditingkatkan, semangat belajar untuk mengenali dan menguasai teknologi informasi perlu dikembangkan agar seiring sejalan dengan perkembangan zaman, berbagai pelatihan pengasuhan perlu juga diikuti. Program pengasuhan positif terbukti efektif untuk meningkatkan tiga aspek keterampilan *mindful parenting,* yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian, kesadaran emosional diri dan anak, serta pengaturan diri dalam hubungan pengasuhan (Mubarok, 2016). Demikian pula pelatihan *maternal self-efficacy* dapat meningkatkan rasa kompetensi menjadi ibu, terutama pada ibu-ibu muda yang baru memiliki bayi **(**Azmoude, Jafarnejade, & Mazlom, 2014). Aspek-aspek dari keyakinan diri sebagai ibu yang perlu dikelola meliputi kemampuannya sebagai ibu, kepercayaan dirinya, kesuksesan memerankan perannya, persepsi diri pada kompetensinya dalam perawatan bayi, dan persepsi pada peran keibuannya, serta harga diri (Azmoude, Jafarnejade, & Mazlom, 2015). Dengan demikian setiap ibu perlu mencari dan memiliki kesempatan mengembangkan dirinya dan menguatkan posisinya sebagai pendidik, pengayom, dan pencetak generasi penerus bangsa yang unggul dan berkarakter positif.

Untuk itu, para ibu sebagai "pengangguran semu" ini memerlukan "gaji" untuk mengembangkan dirinya, mengikuti pelatihan-pelatihan yang dapat meningkatkan pengetahuan, keyakinan dan ketrampilannya dalam dalam mengasuh, mengasah, dan mengasihi anak. Selain itu, ibu-ibu juga bisa mengembangkan potensi dan kreasinya dalam mendukung ekonomi keluarga dengan menghasilkan sesuatu barang/jasa yang dapat mendatangkan pemasukan. Dengan demikian kasus *child abuse* atau *suicide* karena

ibu depresi yang bersumber dari keterbatasan diri dan ekonomi akan semakin turun dan kita berharap lambat laun akan sirna.

Mengapa Ibu Perlu Dipandang Secara Positif?

Mengacu kembali pada ilustrasi cerita di awal tadi, tampak bahwa ibu yang pertama cenderung mencitrakan dirinya sebagai ibu dengan cara pandang negatif dengan menyatakan dirinya "hanya" seorang ibu. Sementara pada ibu yang kedua, tampak memiliki pandangan dan pemaknaan yang lebih positif tentang perannya sebagai ibu. Tentu saja perbedaan kedua cara pandang tersebut tanpa disadari akan berdampak pada aktualiasi perannya. Seseorang yang mampu mencintai diri dengan sungguh-sungguh, menerima diri apa adanya, dan mengembangkan diri menjadi lebih baik maka akan ada cenderung melihat banyak sumber-sumber potensi diri yang positif dan terus dapat dikembangkan. Hal ini berdampak pula pada cara pandang ibu terhadap anak-anaknya. Dengan memusatkan perhatian pada hal-hal positif dari diri kita sebagai ibu, maka kita akan terbiasa pula untuk mudah menemukan dan melihat kebaikan-kebaikan pada anak-anak kita dibandingkan memusatkan perhatian pada kesalahan-kesalahan dan kekurangannya. Pada akhirnya bila suatu pekerjaan (baca: sebagai ibu) benar-benar dicintai dan dinikmati, diyakini dikuasai, dan dijalankan dengan sungguh-sungguh maka akan muncul kebahagiaan dan keberkahan dalam hidupnya.

Citra positif ibu juga diperlukan dari sudut pandang orang lain terutama anggota keluarga dalam menilai peran ibu. Ibu yang kehadirannya dianggap penting akan merasa dirinya berharga dan bahagia. Dan hanya ibu yang merasa hidupnya bermakna dan bahagia saja yang akan dapat melahirkan anak-anak yang bahagia pula. Logoterapi yang dikembangkan Viktor Emil Frankl (dalam Bastaman, 2007) menekankan bahwa individu memiliki "kehendak hidup bermakna" dan dapat menjadi bahagia, hanya ketika seseorang merasa telah memenuhinya. Salah satu sumber makna hidup atau kualitas insani yang dapat digali dan dikembangkan seorang ibu adalah hati nurani. Menurut Erich Fromm (1957) dalam *The Art of Loving*, nurani kecintaan sang ibu tanpa syarat pada anak direpresentasikan dalam dua bentuk, yakni perhatian dan tanggung

jawab yang mutlak terhadap pemeliharaan hidup anak dan perkembangannya, serta menanamkan pada anak tentang rasa cinta akan kehidupan dengan penuh perasaan. Kecintaan nurani inilah yang sering disebut juga sebagai naluri keibuan (*motherhood*).

Selain bersumber dari hati nurani, maka sumber makna hidup lain yang dapat digali untuk merasa bahagia adalah dengan cara berpikir positif. Berpikir positif merupakan salah satu bagian dalam membangun *positivity* sebagaimana yang ditekankan dalam Psikologi Positif yang dikembangkan Seligman, *et al* pada tahun 1998 (dalam Effendy, 2019). *Positivity* itu sendiri menurut para ahli di bidang *neuroscience* merupakan sebuah kondisi di otak yang menunjukkan otak bekerja secara maksimal, sehingga seseorang akan berpikir dan bertindak lebih cerdas, kreatif, inovatif, dan analitis. Selain itu akan mampu memecahkan masalah, tahan terhadap tekanan, terhindar dari depresi, dan fisik lebih segar, sistem imun tubuh akan sebaik-baik, dan pada akhirnya akan mendorong seseorang pada kebajikan (Rahardjo, 2017). Lalu bagaimana berpikir positif dapat mengembangkan *positivity*? Norman Vincent Peale (2006) dalam bukunya *The Power of Positive Thinking* menjelaskan bahwa berpikir positif dan kebahagiaan adalah dua hal yang tidak dapat dipisahkan, ibarat dua sisi keping uang. Seseorang yang mampu untuk selalu berpikir positif, maka dirinya akan selalu merasakan kebahagiaan, karena berpikir positif adalah kemampuan mental untuk menyakini diri bahwa dirinya mampu melakukan hal-hal terbaik dalam kehidupan. Oleh karena itu, tidak heran bila intervensi psikologi positif atau *Positive Psychology Interventions* (PPI) berkembang pesat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hasil studi metaanalisis yang dilakukan Sin & Lyubomirsky (2009) terhadap 51 studi tentang PPI yang melibatkan 4.266 partisipan menunjukkan PPI dapat meningkatkan *well being* dan mengurangi depresi.

Tidak hanya dalam hal berpikir positif, maka salah satu hal terpenting dalam praktek pengasuhan anak adalah menanamkan nilai-nilai hidup, dan penanaman moral serta agama yang kuat agar anak memiliki keyakinan yang kuat untuk dapat membedakan mana yang baik dan buruk, yang benar atau salah. Keluarga, terutama ibu sebagai sumber nilai moral memegang peranan vital dalam

menanamkan standar moral yang benar bagi anak. Untuk itu, memiliki standar moral yang kuat adalah hal utama yang perlu dikembangkan dari seorang ibu (Ladd, 2015). Dengan aktif mengikuti kegiatan-kegiatan keagamaan, pembelajaran atau pelatihan yang mengajarkan cara-cara menanamkan nilai-nilai hidup seperti nilai kejujuran, kasih sayang, rasa hormat, kepekaan dan kepedulian, tanggung jawab dan nilai-nilai positif lainnya, maka ibu akan terbantu untuk memerankan tugasnya dengan lebih optimal. Melalui pengalaman dan pembelajaran itulah yang kemudian diterapkan dalam keluarga melalui komunikasi dan interaksi ibu-anak dalam kehidupan sehari-hari. Karena hanya dengan memiliki standar moral yang kuat, maka seseorang akan mempunyai kemantapan dan kematangan moral yang mampu menentukan sikap dengan tegas dan jelas terhadap substansi nilai dan norma baru yang seringkali muncul menyertai perubahan dan perkembangan zaman.

Penutup

Sebagai penutup, mengutip Hrdy dalam *Sarah Blaffer Hrdy's Mother Nature* (Liesen, 1999) yang mengatakan bahwa ketika perempuan memiliki anak-anak yang dibesarkan dengan penuh cinta dan kasih sayang, dan memperoleh bantuan serta dukungan penuh dari keluarga dan komunitas, maka menjadi ibu akan menjadi salah satu pengalaman yang paling berharga dan menyenangkan bagi perempuan. Selamat menikmati hari-hari menjadi ibu, dan semoga tulisan ini bermanfaat bagi siapa saja yang sedang atau baru akan mendapat pekerjaan sebagai ibu untuk terus mengembangkan potensi dirinya agar sukses menyandang perannya.

Persembahan

Tulisan ini didedikasikan untuk Ibu yang melahirkanku, dan almarhumah Ibu Mertua yang telah memberi restu anaknya untuk menjadi bapak dari anak-anakku, serta para ibu yang telah mengasuh, mengasah, dan mengasihi anak-anaknya dengan ketulusan penuh. Satu di antaranya adalah almarhumah Ibu Neila Ramdhani yang telah menjadi ibu bagi kami semua di keluarga besar Alumni S3 Psikologi UGM. Terima kasih atas semangat Ibu dalam

mendorong kami untuk selalu berkarya. Kebersamaan kita yang terakhir dalam Temu Kangen Produktif 2 di UIN Malang dan di Bromo sungguh sangat bermakna. "Menik, aku jangan ditinggal", kata-kata Ibu saat kita bertiga dengan Mbak Nida berwudhu jelang subuh di Bromo masih terngiang di telinga. Ya, memang bukan kami yang meninggalkan Ibu. Tapi Ibu yang meninggalkan kami semua menghadap Illahi dengan bekal ketaqwaan dan amal Ibu selama menjadi guru dan ibu bagi kami. Semoga Allah Swt membalas kebaikan Ibu dengan surga yang indah.

DAFTAR PUSTAKA

Asmara, C.G. (2019). *Ini Syarat Khusus Bagi Pengangguran yang Mau Digaji Jokowi*. Sumber: https://www.cnbcindonesia.com/news/20190925113819-4-102084/ini-syarat-khusus-bagi-pengangguran-yang-mau-digaji-jokowi. Diakses tanggal 29 November 2019.

Azmoude, E., Jafarnejade, F., & Mazlom, S.R. (2014). Effect of self-efficacy-based training on maternal sense of competency of primiparous women in the infants care. *Evidence Based Care Journal*, Vol. 4(3), 7-14. DOI: 10.22038/ebcj.2014.3369

Azmoude, E., Jafarnejade, F., & Mazlom, S.R. (2015). The Predictorsfor Maternal Self-efficacy inEarly Parenthood. *Journal of Midwifery and Reproductive Health.* Vol. 3(2), 368-376. DOI: 10.22038/jmrh.2015.4050

Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Effendy, N. (2019). Psychology Positive Today. *Handout* dalam Temu Kangen Produktif II, 19 Oktober 2019. Malang: Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Fauzia, M. (2019). *Menaker: Kartu Pra Kerja Bukan Untuk Gaji Pengangguran* (Editor: Bambang Priyo Jatmiko). Sumber: https://money.kompas.com/read/2019/08/17/070500726/menaker-kartu-pra-kerja-bukan-untuk-gaji-pengangguran?page=all. Diakses tanggal 29 November 2019.

Fromm, E. (1957). *World Perspective Erich Fromm: The Art of Loving* (Eds: Niels Bohr, et al). London: George Allen & Unwin LTD, Ruskin House, Museum Street London.

Ladd, K. (2015). *The Power of A Positive Mom: Building Your Home with Encouragement and Love.* New York: Howard Book, A Division of Simon & Schuster, Inc.

Liesen, L.T. (1999). *Sarah Blaffer Hrdy's Mother Nature: A History of Mothers, Infants, and Natural Selection.* New York: Pantheon Books.

Mubarok, P.P. (2016). Program Pengasuhan Positif untuk Meningkatkan Keterampilan Mindful Parenting Orangtua Remaja. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 3 (1), 35-50. DOI: 10.15575/psy.v3i1.1095

Peale, N. V. (2006). *The Power of Positive Thinking: A Practical Guide to Mastering The Problems of Everyday Living. berpikir positif.* Publisher: The Quality Book Club. First Edition 1956.

Puspitasari, J., Rachmawati, I.N., & Budiati, T. (2017). Family support and maternal self-efficacy of adolescent mothers. *Enfermería Clínica*, 27(Suppl. Part I), 227-231.

Rahardjo, J. (2017). Membangun Positivity. Jakarta: Perkumpulan SKALA.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating DepressiveSymptoms With Positive Psychology Interventions:A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of clinical psychology: in session*, Vol. 65(5), 467-487 (2009). DOI: 10.1002/jclp.20593

PERAN PENGASUHAN ORANGTUA DALAM PEMBENTUKAN STRATEGI PEMECAHAN MASALAH SOSIAL PADA ANAK USIA DINI

Oleh : **Rita Eka Izzaty**

"Bagaimana menghadapi anak-anak yang sering membuat keributan, berkelahi, menendang, mencubit, menjambak, Bu? "Bagaimana juga menghadapi anak yang cuek, keras kepala, bergantung, dan cepat menangis?" Dalam kurun waktu beberapa tahun ini rasanya pertanyaan-pertanyaan seperti itu sering sekali penulis dengar ketika sedang berdiskusi dengan para wali murid ataupun dengan para pendidik di Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini. Mungkin Andapun sering mengamati atau merasakan sendiri bagaimana perubahan perilaku anak-anak saat ini dibandingkan dengan kondisi kita zaman dahulu ketika teknologi serta arus informasi masih terbatas. Tentu saja fenomena adanya berbagai masalah perilaku pada anak usia dini harus menjadi perhatian bagi orangtua, pendidik, dan pengambil kebijakan sebagai lingkungan yang mempengaruhi perkembangan anak untuk mensikapi hal ini agar tidak menjadi hambatan atau permasalahan yang lebih serius di masa berikutnya.

Kajian psikologi perkembangan pada intinya berupaya untuk membimbing individu untuk dapat menyesuaikan diri dengan variasi lingkungan yang dihadapi pada setiap tahapan perkembangannya. Dalam proses menyesuaikan diri tersebut, berbagai situasi sosial yang menimbulkan konflik menuntut individu untuk memiliki kemampuan pemecahan masalah yang berkaitan dengan cara ataupun strategi yang digunakan oleh individu. Adanya perbedaan individu dengan karakteristik dan latar belakang berbeda,

sangat memungkinkan individu memiliki strategi yang unik dalam penyelesaian masalah sesuai dengan konteks situasi sosial yang dihadapinya. Tentu saja strategi menyelesaikan masalah tidak terbentuk secara tiba-tiba, namun terbentuk karena faktor perkembangan dalam diri serta pengalaman belajar yang terlatih secara terus menerus melalui proses kehidupan yang dilaluinya sejak awal dikehidupannya.

Pemecahan masalah sosial menggambarkan sebuah proses kognitif individu (anak) bertujuan untuk memecahkan masalah yang berkaitan dengan situasi sosial yang dihadapinya ketika berinteraksi. Adapun strategi pemecahan masalah sosial (selanjutnya disebut SPMS) diartikan sebagai respon atau cara yang ditunjukkan anak dalam menghadapi situasi sosial yang menimbulkan konflik. Situasi sosial yang menimbulkan konflik tersebutberhubungandengan salah satu ciri khas perkembangan anak usia dini yang egosentris yang melihat segala hal dari sudut pandangnya sendiri (Santrock, 2007). Adanya situasi sosial yang menimbulkan konflik, Berk (2008) melihat dari sisi positif sebagai situasi yang memberikan kesempatan belajar bagi anak untuk menentukan cara yang dapat diterima oleh orang lain dan bermanfaat untuk perkembangan dirinya sendiri. Dengan kata lain dapat dikatakan bahwa ketika anak sering dihadapkan pada situasi yang menuntut pemecahan masalah dan mendapatkan reaksi dari lingkungan atas respon yang dimunculkannya, maka anak akan belajar tentang cara yang diterima secara sosial.

Dari berbagai kajian literatur, pemecahan masalah sosial merupakan variabel penting yang harus dididikkan dari sejak usia dini dalam perkembangan anak. Hal ini disebabkan karena; pertama, pemecahan masalah sosial memiliki arti penting dalam mempengaruhi fungsi-fungsi adaptif anak dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang menimbulkan konflik. Kedua, strategi yang digunakan anak dalam memecahkan masalah sosial merupakan bagian dari kompetensi sosial yang harus dibelajarkan dari sejak usia dini dengan tepat melalui pembiasaan dan latihan yang berulang. Dalam hal ini ditemukan adanya relasi antara strategi pemecahan masalah sosial yang negatif, seperti pasif atau agresif dengan

berbagai bentuk psikopatologi pada tahap perkembangan selanjutnya (Fagot, 1998; Mayeux dan Cillessen, 2003; Asendorpf, Denissen, danAken, 2008). Ketiga**,** adanya data empirik dari hasil penelitian Izzaty (2009) dengan metode observasi terhadap 131 anak yang berusia 4-6 tahun (79 anak laki-laki dan 52 anak perempuan) di 45 Taman Kanak-kanak di Yogyakarta menunjukkan bahwa ada 3 kategori SPMS yang digunakan anak ketika mereka menghadapi konflik yang ternyata lebih banyak ditunjukkan dengan perilaku yang cenderung merugikan, baik terhadap lingkungan sekitar maupun diri sendiri. Tiga kategori SPMS tersebut yaitu prososial, pasif, serta koersif. SPMS prososial merujuk pada strategi anak untuk memecahkan masalah sosial dengan mempertimbangkan orang lain. Contohnya meminta sesuatu dengan bertanya apakah diperbolehkan atau tidak, mentaati aturan permainan, menukar dengan permainan atau benda lain, menunggu, bertanya boleh atau tidak. Sementara SPMS pasif merujuk pada perilaku verbal maupun non-verbal yang cenderung menerima, serta tidak langsung menuju pada pemecahan masalah dengan kekuatan diri sendiri. Contoh SPMS pasif adalah menghindar, meminta bantuan baik kepada teman maupun orang dewasa, menunggu kesempatan, tidak merespon, atau menangis. Selain itu, SPMS koersif merujuk pada strategi yang digunakan anak dengan maksud untuk memaksa seseorang agar melakukan sesuatu berdasarkan kekuatan yang dimiliki, contohnya seperti perilaku meminta sesuatu dengan kekuatan/memaksa, manipulasi, mengganggu, agresi verbal, agresifisik.

Berdasarkan fakta bahwa adanya strategi pemecahan masalah sosial yang bervariasi pada anak, pertanyaan yang muncul adalah, "Bagaimana kajian teoretik dalam Psikologi Perkembangan menjelaskan tentang pembentukan SPMS pada anak?". Jawaban teoretik atas pertanyaan ini diharapkan pada akhirnya dapat mengantisipasi meningkatnya prevalensi anak-anak yang memiliki perilaku yang dapat menghambat perkembangannya. Hal ini berdasarkan pendapat Achenbach dan Edelbrock (dalam Huaqing Qi & Kaiser, 2003) bahwa prevalensi anak-anak yang memiliki perilaku yang dianggap bermasalah yang berhubungan dengan lingkungan sosial, seperti perilaku-perilaku yang pasif dan agresif diestimasikan

berjumlah antara 3 sampai 6 % dari populasi. Prevalensi ini ada kemungkinan dapat meningkat bila usaha-usaha yang bersifat preventif dan kuratif tidak dilakukan. Usaha preventif maupun kuratif yang dilakukan sejak usia awal dapat mencegah adanya hambatan perkembangan aspek sosial anak pada masa perkembangan selanjutnya. Pernyataan ini merujuk pada hasil penelitian longitudinal selama 19 tahun dari Asendorpf, Denissen, dan Aken (2008) yang menunjukkan bahwa anak-anak prasekolah yang cenderung berperilaku agresif dan menarik diri ketika memecahkan masalah sosialnya, ternyata pada usia 23 tahun perilaku tersebut masih terlihat kuat melekat pada diri mereka.

Kajian Teoretik Strategi Pemecahan Masalah Sosial

Landasan teori yang menjadi acuan berpikir untuk menjelaskan terbentuknya strategi pemecahan masalah sosial adalah Teori Sistem Ekologis dari Urie Bronfenbrenner (1979) dan Model Pemrosesan Informasi Sosial dari Rubin dan Rose-Krasnor (1986).

1. Teori Sistem Ekologis

   Untuk menjelaskan terbentuknya SPMS pada anak, penulis menekankan arti penting adanya lapisan mikro sistem dan mesosistem dari 5 lapisan sistemekologis yang dikemukakan Bronfenbrenner. Pada lapisan mikrosistem, perkembangan anak dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, yaitu orang tua dan teman sebaya. Orang tua melalui perilaku pengasuhannya akan mempengaruhi berbagai aspek perkembangan anak yang dalam kajian ini ditekankan pada aspek sosial. Sementara lingkungan teman sebaya merupakan tempa tanak mengasah berbagai keterampilan diri dan tempat anak mendapatkan umpan balik atas perilakunya. Pengaruh orang tua dan teman sebaya terhadap anak dikuatkan dengan kualitas hubungan yang baik antara anak, orang tua, dan teman sebaya anak dalam lingkup mesosistem.

   Strategi pemecahan masalahsosial (SPMS) sebagai salah satu anteseden penerimaan teman sebaya pada anak prasekolah terbentuk melalui pengalaman belajar yang didapatkan dari perilaku pengasuhan orang tuanya (Chang, D'zurilla, & Sanna,

2004). Diperkuat oleh pernyataan Bornstein dan Sawyer (2006) bahwa efek pengasuhan keluarga yang paling kuat dirasakan pada masa anak-anak. Pada masa ini, anak mulai berkembang dalam ikatan sosial dan mulai belajar mengekspresikan emosi dasar manusia, serta mulai mengenal dan memahami arti dari objek-objek di dunia (Bjorklund, 2000). Nilai-nilai dan proses interpersonal yang didapatkan anak dalam keluarga membentuk perbedaan individu dalam perilaku sosialnya. Kualitas perilaku sosial atau bagaimana anak membentuk hubungan sosial dengan orang tua dipengaruhi bagaimana aktivitas sosial yang orang tua tunjukkan (Rubin, dkk., 2005). Berbagai bentuk kasih sayang dari orang tua akan memberikan rasa percaya diri dan kemantapan atau perasaan aman pada anak-anak ketika mereka dihadapkan pada situasi-situasi yang baru. Perasaan aman pada anak akan mendorong mereka melakukan eksplorasi aktif terhadap lingkungan sosialnya (Arthur, Beecer, Dockett, Farmer, & Death 1998 ; Santrock, 2008).

Terkait dengan perkembangan aspek sosial anak ini, Kostelnik, Stein, Whiren, dan Soderman (1988), serta De Hart, Sroufe, dan Cooper (2004) menyatakan bahwa sejak usia dini anak-anak diberi stimulasi, diajarkan/dilatih oleh orang tua untuk membentuk kemampuan menyadari, menginterpretasi, serta dapat merespon situasi sosial dengan cara tertentu baik secara langsung maupun tidak langsung. Dalam hal ini cara yang dipakai orang tua dalam perilaku pengasuhan untuk menginternalisasikan nilai-nilai yang disosialisasikan kepada anak menjadi hal penting untuk diperhatikan.

Dalam berbagai kajian literatur nampaknya penerimaan dan kontrol orang tua menjadi aspek utama dalam perilaku pengasuhan orang tua terhadap anak. Bagaimana orang tua menunjukkan penerimaan dan kontrol terhadap anak berhubungan dengan adanya perilaku sosial tertentu pada anak. Aspek penerimaan orang tua terhadap anak ditunjukkan dari indikator adanya penghargaan atas kemampuan anak, memberikan perilaku yang tanggap atau responsif atas keadaan anak, pemberian afek positif yang ditunjukkan orang tua

terhadap berbagai kelebihan dan keterbatasan kemampuan anak serta tiadanya hukuman fisik. Sementara itu, aspek kontrol ditunjukkan dengan adanya pemberian aturan yang konsisten, harapan yang sesuai dengan usia dan kemampuan anak, pemberian bimbingan, serta proteksi yang tidak berlebihan. Bila berbagai indikator tersebut dilakukan orang tua terhadap anak, maka anak akan merasa aman, percaya diri, memiliki persepsi positif terhadap orang lain, merasa berharga, dan memiliki sikap berhati-hati dalam menghadapi berbagai situasi yang baru (Booth, Rose-Krasnor, McKinnon, & Rubin, 1994). Lebih lanjut dijelaskan bahwa berbagai hal positif yang dimiliki anak atas hubungan yang aman dengan orang tua akan menuntun anak menggunakan strategi prososial bila menyelesaikan perselisihan ketika anak-anak berinteraksi dengan teman sebayanya.

Penelitian Rubin dan Burgess (2002) menunjukkan bahwa ketika kualitas hubungan orang tua dan anak tidak baik, maka anak akan memiliki perasaan tidak aman. Kualitas hubungan orang tua dan anak yang menimbulkan rasa tidak aman pada diri anak digambarkan dengan rendahnya penerimaan dan penghargaan orang tua atas kemampuan anak, serta kontrol yang bersifat berlebihan ataupun berbagai bentuk pengabaian atas perilaku yang ditampakkan anak. Adanya kualitas hubungan seperti itu akan menyebabkan anak menjadi menarik diri atau agresif.

Pada orang tua yang menggunakan strategi yang memaksa pada anak akan banyak menghambat kemandirian dan rasa ingin tahu anak, serta akan mengganggu berkembangnya kompetensi sosial anak (Mills & Rubin, 1998; Rubin dkk., 2002; Rubin, Cheah, & Fox, 2001). Dari segi emosi, perilaku pengasuhan orang tua yang mencerminkan perilaku mengontrol seperti melakukan pengawasan dan perlindungan yang berlebihan akan memunculkan adanya rasa cemas yang berlebihan, ketidakpercayaan atas kemampuan diri untuk dapat bersosialisasi dengan baik sehingga memunculkan strategi pasif ketika anak menyelesaikan permasalahan sosial. Adanya perasaan-perasaan yang telah disebutkan dipengaruhi adanya

ketidakmampuan anak dalam memproses infomasi sosial (Lemerise & Arsenio, 2000), sehingga memunculkan perilaku yang menunjukkan ketidakmampuan mengendalikan reaksi emosional yang selanjutnya mendorong anak cenderung untuk memunculkan strategi yang lemah, seperti mencari pertolongan dengan orang lain, atau bersikap penuh kerelaan dan kepasrahan (Rubin, et al., 2005).

Sementara pada anak yang memiliki SPMS yang koersif ataupun agresif terbentu kdari adanya sikap orangtua yang menunjukkan penerimaan yang rendah pada anak, sehingga berperilaku mudah menghukum, menolak, dingin, dan terlalu permisif yang menjadi prediksi terbentuknya perilaku agresif anak. Selanjutnya adanya perilaku agresif pada anak berhubungan dengan penolakan teman sebaya (Rubin dan Burgess, 2002). Penjelasan ini menguatkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Pettit, Dodge, dan Brown (1988) yang menyatakan bahwa ketika perilaku orang tua menggunakan strategi disiplin otoriter, anak sering melihat perilaku-perilaku agresif orang tua, pengabaian dari orang tua terhadap perilaku agresif anak, serta keyakinan orang tua bahwa anak mereka cenderung sengaja bertindak negatif, maka akan membentuk perilaku yang cenderung agresif. Ahlilain, Goldberg, Lojkasek, Gartner, dan Corter (1989) juga menyatakan bahwa pengasuhan anak prasekolah yang tidak penuh perhatian menyebabkan anak-anak prasekolah memiliki tingkat fleksibilitas yang rendah dalam berinteraksi, serta tingkat agresivitas yang tinggi dalam memecahkan masalah sosial. Penemuan ini kemudian diulangi oleh Rubin, et al., (1996). Dari penelitian yang telah disebutkan tampak bahwa memori respon anak-anak prasekolah yang tidak dibesarkan dengan penuh perhatian cenderung lebih tertutup, kurang adaptif, dan respon terhadap kegagalan strategi kurang fleksibel. Dari uraian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa SPMS yang menunjukkan perilaku pasif maupun agresif diprediksikan akan mempengaruhi terbentuknya konsep diri anak yang negatif, serta penolakan dari teman sebaya yang

menyebabkan perkembangan sosialnya menjadi terhambat (Rubin & Rose-Krasnor, 1992).

2. Model Pemrosesan Informasi Sosial

Model Pemrosesan Informasi Sosial dari Rubin dan Rose-Krasnor (1986, 1992) menjelaskan tentang bagaimana anak memproses informasi sosial sehingga timbul perilaku sosial tertentu yang berimplikasi pada hubungan teman sebaya. Cara berpikir anak dalam mengolah dan menginterpretasi informasi sosial tersebut merupakah hasil pengalaman dan belajar anak dari pengasuhan yang diterimanya.

Ketika anak akan berinteraksi, tahap pertama yang dilakukannya adalah menentukan tujuan yang hendak dicapai. Pada usia prasekolah, tujuan anak berinteraksi misalnya keinginan untuk masuk dalam kelompok bermain, keinginan untuk mendapatkan mainan, buku, ataupun alat tulis yang jumlahnya terbatas, ataupun ingin menghentikan provokasi berupa ejekan. Ketika anak ingin meraih tujuan tersebut seringkali anak menghadapi situasi yang dilematis. Bila menghadapi situasi seperti itu, maka pemikiran anak melalui beberapa tahap secara otomatis, yaitu; Pertama, anak akan menentukan tujuan yang sebenarnya ingin dicapai dalam situasi dilematis tersebut, misalnya ingin mendapatkan mainan yang sedang dimainkan temannya, namun tidak membuat temannya jengkel kepada dirinya. Kedua, anak akan mempertimbangkan berbagai situasi yang ada seperti apakah mainan itu sedang dimainkan oleh teman yang akrab atau tidak akrab dengannya ataukah memandang dari segi jenis kelamin teman tersebut (Rubin & Krasnor, 1986). Tahap selanjutnya anak-anak akan berpikir berbagai alternatif strategi yang akan digunakannya, kemudian anak akan memutuskan satu strategi yang dianggap tepat. Tahap keempat, anak akan menggunakan strategi yang dipilihnya, dan yang terakhir anak akan mengevaluasi keberhasilan dari strategi yang digunakannya tersebut. Pada tahap evaluasi, bila anak merasakan tujuannya tercapai, maka anak akan menggunakannya lagi di lain waktu. Namun bila anak merasa strategi yang digunakannya gagal, maka ada

kemungkinan anak akan mencoba mengulangi strategi yang sama, memodifikasinya, atau merubahnya kestrategi yang lain.

Tahapan pemrosesan informasi yang dilalui anak yang menggunakan SPMS prososial, pasif, atau koersif itu sama. Hal yang membedakan adalah cara mereka berpikir. Cara berpikir tersebut mempengaruhi perasaan yang dimilikinya yang selanjutnya menuntun perilaku sosialnya (Lemerise & Arsenio, 2000). Rubin dan Rose-Krasnor (1992) menyebutkan istilah *script* atau naskah kognitiflah yang mempengaruhi serangkaian tindakan yang dilakukan anak dalam merespon situasi sosial. *Script* ini merupakan bagian dari aspek kognitif anak yang terbentuk dari pengalaman hidupnya yang salah satunya adalah pengasuhan yang diterimanya dari orang tua.

Dapat digambarkan pada anak yang menggunakan SPMS yang prososial akan menyebabkan anak diterima oleh teman sebayanya dan memiliki nilai positif bagi berbagai aspek perkembangan anak. Semakin anak banyak berinteraksi, maka kemampuan sosialnya semakin terasah. Anak akan berpikir bahwa berteman adalah sesuatu yang hal yang menyenangkan bagi dirinya. Berbagai pengalaman dan umpan balik yang diterima anak atas SPMS yang digunakannya akan tersimpan dalam memorinya, sehingga ketika situasi konflik itu muncul kembali dengan berbagai variasinya maka anak lebih terampil dalam menghadapinya. Bagi anak-anak yang dapat mengatasi perselisihan antar pribadi dengan cara yang prososial atau kompeten, akan berpikirbahwa dunia sosial menjadi hal yang menyenangkan bagi dirinya.

Sesuai dengan definisi yang dikemukakan Rubin dan Rose-Krasnor (1992), cara yang kompeten yang dimaksudkan adalah SPMS yang digunakan anak dapat membantunya meraih tujuan pribadi dalam berinteraksi dengan mempertahankan hubungan baik dengan orang lain. Kemampuan anak dalam menunjukkan perilaku yang baikini secara kognitif dan sosial dalam kondisi-kondisi yang baru baginya akan terpelihara secara konsisten bila adanya penguatan dari orang tua yang baik. Adanya penguatan dari orangtua menjadikan anak bebas bereksplorasi di dalam lingkungan

sosialnya. Misalnya, orang tua yang sensitif dapat menstimulasi anak untuk berpikir dan melakukan pemecahan masalah pada tingkatan yang melebihi kemampuan anak saat itu (Vygotsky dalam Rubin & Rose-Krasnor, 1992).

Sementara pada anak yang pasif, misalnya anak yang menarik diri, reaksi emosi yang muncul adalah ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan sehingga strategi yang digunakan adalah menghindar, meminta orang lain untuk membantu memecahkan masalahnya, ataupun melakukan sesuatu yang sifatnya menarik perhatian seperti menangis. Pada anak yang menggunakan SPMS agresif, ketika menghadapi situasi sosial yang dilematis mereka cenderung berpikiran buruk. Hal ini mempengaruhi tujuan yang ingin dicapai anak dalam berinteraksi, misalnya selain menginginkan mainan anak tersebut juga ingin mengalahkan temannya atau membuat temannya tidak berdaya (Rubin, et al., 2005). Reaksi emosi yang menyertai anak yang menggunakan SPMS yang agresif adalah reaksi marah.

Dari uraian yang telah dijelaskan dapat dikatakan bahwa orang tua merupakan pihak yang paling penting terhadap perkembangan sosial anak. Berbagai perilaku yang diungkapkan dalam pengasuhan orangtua terhadap anak akan membentuk perilaku sosial yang khas pada anak-anak. Dalam berinteraksi, kemampuan anak dalam memproses informasi sosial akan mempengaruhi SPMS yang digunakannya. Bila anak diasuh dengan penerimaan dan kontrol yang baik dari orangtuanya, maka anak memunculkan pemikiran yang positif tentang dunia sekitarnya. Selanjutnya pemikiran ini akan menuntun anak menggunakan SPMS yang prososial. Konsekuensi adanya SPMS yang prososial adalah anak diterima oleh teman sebayanya. Namun, bila anak diasuh dengan kualitas hubungan yang tidak baik dengan orang tuanya, maka dapat memunculkan pikiran yang negatif, seperti kecondongan untuk permusuhan atau memiliki perasaan kecemasan yang tinggi. Hal ini akan memunculkan strategi yang dianggap tidak kompeten, yaitu SPMS yang agresif atau pasif. Akibat dari adanya SPMS yang agresif atau pasif pada anak dapat menyebabkan anak ditolak oleh teman sebayanya. Adanya penolakan ini mengakibatkan anak akan

kehilangan kesempatan untuk mengasah keterampilan sosialnya. Secara ringkas dapat dikatakan bahwa cara anak dalam menafsirkan dan memproses informasi sosial akan menentukan bagaimana anak berperilaku sosial yang mengarah pada tinggi rendahnya penerimaan teman sebaya (Lemerise & Arsenio, 2000).

Implikasi

Perilaku pengasuhan yang dinilai positif yang ditunjukkan adanya penerimaan ibu atas kemampuan anak, tidak melakukan tindakan kekerasan dalam pendisiplinan, pengawasan yang tidak berlebihan, serta menghargai kebebasan anak dalam menentukan aktivitas anak sehari-hari, berpengaruh positif terhadap perilaku prososial anak, sementara perilaku pengasuhan yang dinilai negatif berkorelasi positif dengan munculnya berbagai macam perilaku sosial yang menganggu, seperti tindakan-tindakan yang merugikan diri anak dan lingkungan sekitarnya.

Penerimaan orang tua atas perilaku dan kemampuan anak membuat anak merasa diterima sebagai orang yang berguna. Penghargaan, kepekaan, serta perilaku tanggap dari orangtua menjadikan anak belajar tentang keragaman lingkungan di sekitarnya yang selanjutnya dapat membantu anak untuk mengevaluasi perilakunya. Sementara itu, aspek kontrol yang menggambarkan bagaimana orangtua menerapkan aturan yang konsisten, hukuman, bimbingan, serta perlindungan yang diberikan juga mempengaruhi perilaku sosial anak. Hal ini berarti bila semua indikator perilaku pengasuhan yang dipakai dalam penelitian ini dipraktikkan dengan baik oleh orangtua, maka dapat diprediksikan anak akan memiliki SPMS yang prososial. Harmonisasi hubungan ibu dan anak yang ditunjukkan adanya penerimaan dan kontrol yang tepat akan membuat anak mendapatkan kesempatan untuk terlibat dan berinteraksi dengan teman-temannya yang pada akhirnya membentuk kompetensi sosial pada diri anak.

Adanya strategi koersif pada anak dapat diprediksi terbentuk dari perilaku pengasuhan orangtua yang berhubungan dengan pemberian hukuman, bimbingan yang dilakukan, serta tuntutan terhadap anak. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian Mills dan

Rubin (1998) yang menjelaskan adanya perilaku menghukum, perilaku yang menampakkan adanya tuntutan dan bukan bimbingan justru membuat anak merasa tidak aman, sehingga menimbulkan perasaan tidak dihargai pada diri anak. Kesan negatif yang terbentuk pada pikiran anak menyebabkan anak memandang dunia di luar dirinya adalah sesuatu yang mengancam.

Orang tua merupakan lingkungan terdekat anak yang mempengaruhi perkembangannya. Kualitas hubungan antara orangtua dan anak mempengaruhi bagaimana nilai yang diajarkan orangtua berperan pada pembentukan perilaku sosial anak. Melalui interaksi dengan orang tua, anak belajar berbagai macam keterampilan seperti cara berkomunikasi, cara mengolah informasi dan petunjuk-petunjuk sosial, serta strategi pemecahan masalah sosial. Dalam konteks hubungan orangtua dan anak, anak belajar berhubungan dengan figur otoritas, sementara dengan teman sebaya, anak cenderung berhubungan dengan posisi yang setara dan didasari olehpengaruh timbal balik.

Perilaku pengasuhan orang tua digambarkan dari aspek penerimaan dan kontrol orangtua terhadap anak. Indikator-indikator dari aspek penerimaan adalah bagaimana orangtua menunjukkan perilaku penghargaan, peka dan tanggap, serta perilaku menghukum pada anak. Sementara aspek kontrol diwakili oleh perilaku orangtua yang menunjukkan bagaimana dilakukan aturan yang konsisten dan bimbingan tentang berbagai aturan sosial yang perlu dilakukan anak.

Perkembangan kognisi anak berperan secara aktif dalam menginterpretasi, dan mengkonstruksi informasi yang masuk. Selanjutnya hasil konstruksi informasi tersebut akan membentuk pemahaman yang menuntun perilaku anak. Dapat dijelaskan bahwa saat kematangan kognitif anak tiba, pengasuhan dengan penerimaan dan kontrol yang ditunjukkan ibu akan memberikan informasi kepada anak, baik melalui perlakuan atau ujaran langsung dengan diskusi dan komunikasi dua arah, ataupun melalui model perilaku yang ditampakkan orangtua. Dengan kata lain penerimaan dan kontrol menjadi prasarana orangtua untuk membentuk berbagai sudut pandang, bagaimana empati, dan simpati anak sebagai bekal bersosialisasi.

Penutup

Dari penjelasan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa perilaku anak merupakan hasil pengasuhan orang tua. Kesuksesan anak untuk dapat diterima oleh lingkungan sosial ditunjukkan dari pemilihan strategi anak dala mmenghadapi beragam situasisosial yang didukung kemampuan anak yang telah terbentuk melalui pembiasaan yang dilakukan dalam lingkungan keluarga.

Proses pengolahan informasi sosial yang dilakukan anak ini menjadi hal penting yang perlu digaris bawahi dalam pengkajian perkembangan sosial anak. Hal ini berarti kesuksesan anak menjalankan fungsi sosial tidak hanya ditentukan oleh perilaku anak saja, namun juga disebabkan karena proses kognitif berupa pengolahan informasi yang pada akhirnya terlihat dalam bentuk perilaku.

Selain pengasuhan yang dapat menimbulkan rasa aman mempengaruhi perilaku prososial pada anak, ada anak-anak yang tidak mampu mengembangkan perasaan aman dari hubungan dengan orang tuanya. Cara berpikir dari anak-anak yang seperti ini dapat memunculkan bayangan bahwa lingkungan sosialnya adalah alam yang tidak nyaman dan tidak dapat ditebak. Gambaran seperti ini akan menyebabkan mereka sering berperilaku menarik diri atau bertindak agresif dalam memecahkan permasalahan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Arend, R., Gove, F., & Sroufe, L.A. (1979). Continuity of individual adaptation from infancy to kindergarten: A predictive study of ego resiliency and curiosity in preschoolers. *Child Development,* 50, 950-959.

Arthur, L., Beecer, B., Dockett, S., Farmer, S., & Death, E. (1998). *Programming and planning in early childhood settings*. Sydney: Harcourt Brace.

Asendorpf, J. B., Denissen, J. J. A., & van Aken, M. A. G. (2008). Inhibited and agressive preschool children at 23 years of age: Personality and social transitions into adulthood. *Developmental Psychology*, 44, 997-1011.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognition theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, Inc.

Bee, H., Boyd, D. (2007). *The developing child.* Boston, MA: Pearson Education, Inc.

Berk, L. E. (2008). *Infants and children: Prenatal through middle childhood.* Boston, MA: Pearson Education, Inc.

Bjorklund, D. F. (2000). *Children's thinking: Cognitive development and individual differences*. Belmont, CA: Wadsworth Thomson Learning.

Bornstein, M.H., & Sawyer, J. (2006). Family systems. In K. McCartney & D. Phillips (Eds.), *Blackwell handbook of early childhood development* (pp. 381-398). Malden, MA: Blackwell Publishing, Ltd.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Ithaca, NY: Harvard University Press.

Chang, E.C., D'zurilla, T. J., & Sanna, L.J. (2004). *Social problem solving; Theory, research, and training.* Washington DC: American Psychological Association.

DeHart, G. B. Sroufe, L. A., & Cooper, R. G. (2004). *Child development: Its nature and course* . New York, NY: McGraw-Hill.

Goldberg, S., Lojkasek, M., Gartner, G., & Corter, C. (1989). Maternal responsiveness and social development in preterm infants. In M. H. Bornstein (Ed.), *Maternal responsiveness: Characteristics and consequences.*San Francisco: Jossey-Bass.

Hart, C. H., Newell, L. D., & Olsen, S. F. (2003). Parenting skills and social/communicative competence in childhood. In J. O.Greene & B. R. Burleson (Eds.), *Handbook of communication and social interaction skills* (pp. 753–797). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Huaqing Qi., & Kaiser, A. P. (2003). Behavior problems of families ; Review of the literature. Diunduh dari *http.//www. findarticles.com/* tanggal 10 Juli 2005.

Izzaty, R. E. (2009). Strategi Pemecahan Masalah Sosial pada Anak Taman Kanak-kanak. *Laporan Penelitian.* Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Kostelnik, J., Stein, L. C., Whiren, A. P., & Soderman, A. K. (1988). *Guiding children's social development.* Cincinati, OH: South-Western Publishing, Co.

Lemerise, E. A., & Arsenio, W. F. (2000). An integrated model of emostion processes and cognition in social information processing. *Child Development,* 71, 107–118.

Mayeux, L., & Cillessen, A. H. N. (2003). Development of social problem solving in early childhood: Stability, change, and associations with social competence. *The Journal of Genetic Psychology*, 164, 153-173.

Mills, R. S. L., & Rubin, K. H. (1998). Are behavioral and psychological control both differentially associated with childhood aggression and social withdrawal? *Canadian Journal of Behavioral Science,* 30, 132-136.

Musen-Miller, l. (1993). Social acceptance and social problem solving in preschool children. *Journal of Applied Developmental Psychology,* 14, 59 - 70.

Pettit, G. S., Dodge, K. A., & Brown, M. M. (1988). Early family experience, social problem solving patterns, and children's social competence. *Child Development,* 59, 107-120.

Rubin, K. H. & Rose-Krasnor, L. R. (1986). Social-cognitive and social behavioral perspectives on problem solving. In M. Perlmutter (Ed.), Cognitive perspectives on children's social and behavioral development. *The Minnesota Symposia on Child Psychology* (Vol. 18). Hillsdale, N.J: Erlbaum (pp. 1-68).

Rubin, K. H., & Burgess, K. (2002). Parents of aggressive and withdrawn children. In M. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting*(2nd ed., Vol. 1, 383–418). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Rubin, K. H., Burgess, K. B., & Hastings, P. D. (2002). Stability and social-behavioral consequences of toddlers' inhibited temperament and parenting. *Child Development*,73, 483-495.

Rubin, K. H., Cheah, C. S. L., & Fox, N. A. (2001). Emotion regulation, parenting, and the display of social reticence in preschoolers. E*arly Education and Development*, 12, 97-115.

Rubin, K. H., Rose-Krasnor, L., Bigras, M., Mills, R. S. L., & Booth, C. (1996). The prediction of parental behavior: Contextual, psychosocial and cognitive influences. In G. M. Tarabulsy & R. Tessier (Eds.), La Développement Emotionnel et Social De l'Enfant (pp. 11–32). Sainte Foy, Québec, Canada: Presses de l'Universiteé du Québec. Diunduh dari *http://www.rubin-lab.umd.edu/pubs/* tanggal 27 Juni 2010.

Rubin, K.H., Cheah, C., & Fox, N.A. (2001). Emotion regulation, parenting, and display of social reticence in preschoolers. *Early Education and Development,* 12, 97-115.

Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak (ed. 2).* Jakarta: Penerbit Erlangga.

***

"Mereka berkata bahwa setiap orang membutuhkan tiga hal yang akan membuat mereka berbahagia di dunia ini, yaitu; seseorang untuk dicintai, sesuatu untuk dilakukan, dan sesuatu untuk diharapkan"

MENGASUH ANAK DIGITAL

Oleh : **Elly Yuliandari**

Perkembangan teknologi dan internet tidak terbendung lagi sampai kini. Tidak bisa dipungkiri di era digital yang mulai merambah segenap aspek kehidupan, manfaat teknologi dan internet dirasa semakin memberikan kenyamanan dan akselerasi kemudahan di segala bidang. Dewasa ini anak sangat familiar dengan multimedia. Berbagai informasi, pengetahuan dan ketrampilan yang ingin dikembangkan berada dalam genggaman tangan. Teknologi dan sentuhan digital seolah tidak bisa dilepaskan dalam kehidupan saat ini. Multimedia memiliki unsur teks, suara, visual, animasi, video dan kesempatan interaksi. Anak belajar, bersosialisasi, menghibur diri dengan menggunakan pendekatan multimedia.

Perkembangan internet dan multimedia memiliki dua mata sisi kesempatan dan risiko. Sisi positif internet adalah dengan mengenal multimedia di usia dini akan memperkenalkan anak pada dunia pengetahuan, teknologi dan *up date* informasi terkini dengan cara interaktif dan kontekstual. Anak dipaparkan dengan sajian yang menarik sehingga tidak heran bila anak bisa menghabiskan waktu berjam-jam menikmati layanan multimedia.

Multimedia juga digunakan untuk keperluan bergaul dan mengenal teman secara *online*. Bukan itu saja, multimedia juga digunakan untuk keperluan belanja, mencari inspirasi serta terlibat dalam berbagai kelompok diskusi secara *online*. Bisa dikatakan bahwa internet merupakan bagian dari gaya hidupkeseharian yang tidak terpisahkan lagi. Tanpa adanya Teknologi dan internet, seseorang serasa terasing pada dunia lain. Bahkan saat ini multimedia juga digunakan sebagai sarana mengekspresikan diri juga mencari penghasilan. Orang mulai membayangkan apa jadinya bila sehari tanpa multimedia.

Bagi orang tua, kehadiran sarana multimedia menimbulkan serangkaian polemik dan dilemma. Pertanyaan yang muncul apakah orang tua akan memberikan kesempatan pada anaknya untuk menggunakan multimedia, ataukah cenderung memberikan batasan ketat untuk anak. Apa yang sebenarnya melandasi keputusan orang tua dalam bersikap memberikan fasilitas ataupun internet pada anak? Apakah yang melandasi pengambilan keputusan orang tua? Apa yang dikhawatirkan orang tua? Mengapa?

Multimedia sebagai Simbol 'Melek' Teknologi dan Dunia Gaul Anak serta Remaja

Sejak tahun 1970 internet mengalami metamorfosa, internet tidak hanya identik dengan pengetahuan dan fungsi teknologi namun mulai digunakan sebagai fungsi sosial. Banyak orang berkomunikasi, berdiskusi, dan menyatakan perasaannya melalui internet. Bahasa gaul melalui internet memiliki ciri khas tersendiri untuk menggambarkan perasaan. Sebagai contoh untuk menyatakan perasaan senang digunakan simbol ☺, sedih digunakan simbol ☹, serta simbol-simbol lain yang lazim digunakan serta dipahami secara luas. Internet dengan kecanggihannya seolah berusaha memberikan jawaban bagi setiap sisi kebutuhkan manusia.

Di tahun 1990 an perkembangan internet semakin menunjukkan perkembangan yang signifikan dengan semakin berkembangnya *mobile technology*. Teknologi digital menjadi semakin tumbuh pesat. Di tahun 2000 seiring dengan perkembangan *mobile phone*, perkembangan sosial media semakin mengemuka. Dewasa ini pendekatan multimedia semakin atraktif dan dengan beragam fitur kecanggihannya.

Anak yang lahir di tahun 1990 an ke atas ada kemungkinan sudah bersentuhan dengan teknologi digital semenjak awal kehidupannya. Karenanya anak disebut sebagai penduduk digital (*digital natives*). Berbeda dengan orang tua yang baru mengenal teknologi digital di usia tengah baya. Mau tidak mau orang tua perlu belajar dan menggunakan teknologi digital pula dan hal ini sebagai migran digital (*digital immigrant*). Istilah digital migrant dan digital natives yang dikemukakan Pernsly (2001) memberikan gambaran

bahwa dua kelompok tersebut akan memiliki gaya hidup dan cara memandang internet secara berbeda.

Digital natives akan melihat internet sebagai bagian dari kehidupan mereka yang tidak terpisahkan. Sedangkan *digital immigrants* akan melihat internet sebagai salah satu bagian dari kehidupan mereka. *Digital immigrants* memiliki ketrampilan menggunakan internet yang beragam. Adakalanya internet dianggap hal sekunder dan pelengkap dalam kehidupan keseharian.

Sebagai *digital natives*, kehidupan anak dan remaja digital jaman sekarang dirasa belum lengkap bila belum mengenal multimedia. Bahkan multimedia dijadikan semacam simbol anak gaul jaman sekarang. Kehadiran multimedia tidak pelak harus diterima sebagai bagian kehidupan yang tidak terelakkan. Berbagai pengetahuan dan kesempatan untuk mengembangkan diri bisa diperoleh melalui internet. Pertanyaannya adalah bagaimana mendampingin anak agar mampu berinternet secara sehat?

Pandangan Orang Tua tentang Penggunaan Teknologi Digital

Sikap orang tua mengenai penggunaan internet sangat beragam. Pengasuhan orang tua berkaitan dengan penggunaan internet dilakukan dengan pendekatan teori Baumrind. Bahwa ada kemungkinan orang tua menggunakan gaya demokratik, authoritarian, permisif dalam dalam kaitannya penggunaan media digital. Ada orang tua yang berusaha membangun komunikasi, kesepakatan dengan anak berkaitan dengan penggunaan multimedia. Pola ini disebut sebagai gaya demokratik. Ada kemungkinan orang tua menerapkan batasan ketat dan *supervise* tanpa celah guna mengawasi anak dalam menggunakan multimedia. Bisa juga terjadi orang tua cenderung permisif yaitu memberikan kesempatan luas dan menghindari konfrontasi. Berbagai gaya yang dinampakkan orang tua akan memberikan dampak pada respon anak dalam menggunakan multimedia.

Beragam sikap orang tua berkaitan dengan multimedia dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya adalah faktor pendidikan. Pendidikan dikaitakan dengan status sosial ekonomi. Orang tua dengan pendidikan tinggi cenderung lebih terbuka dan

memberikan kesempatan pada anaknya untuk menggunakan multimedia.

Teknologi dan multimedia disikapi dengan beragam sudut pandang oleh orang tua. Sebagian orang tua memandang multimedia sebagai kesempatan untuk menambah pengetahuan dan mengasah kreativitas anak sehingga memberikan kesempatan lebih luas kepada anak untuk mengakses multimedia. Internet di satu sisi bisa digunakan sebagai sarana bergaul, sarana bertukar informasi, sarana belajar, berkreasi dan mencari ide serta bermain.

Sebagian yang lainnya menganggap teknologi dan multimedia sebagai ancaman tumbuh kembang anak, memberikan pengaruh buruk dan menimbulkan beragam gangguan pada anak seperti halnya kecanduan internet. Kekhawatiran utama orang tua terutama berhubungan dengan ketrampilan berelasi anak. Terlalu banyak berselancar dengan multimedia dikhawatirkan akan menggerus ketrampilan anak dalam menjalin relasi. Hal ini sejalan dengan apa yang disampaikan Turof (1999) terlalu banyak *online* akan membuat anak mengalami isolasi sosial.

Adanya beragam pandangan mengenai teknologi dan internet tidak akan bisa membendung terobosan pengaruh yang menjamah berbagai segi kehidupan. Kehidupan anak di desa dan kota tak lagi bisa dibedakan dalam hal kesempatan mengakses internet. Perkembangan dunia digital akan selalu disikapi melalui dikotomi; kesempatan (*oppotunity*) dan risiko (*risk*).

Mendampingi Anak Menggunakan Multimedia

Berselancar di internet bagi anak sungguh menyenangkan. Anak akan bisa bertahan menghabiskan waktu berjam-jam dengan beragam piranti multimedia yang menyediakan fasilitas internet. Kebanyakan anak menghabiskan sekitar 3 jam setiap harinya untuk berselancar menggunakan multimedia, apakah itu melalui laptop, komputer, gadget dan juga media lainnya.

Banyaknya waktu yang dialokasikan anak berinteraksi dengan media internet, mau tidak mau memberikan pengaruh terhadap cara berpikir anak. Orang tua bukan lagi satu-satunya pihak yang signifikan mempengaruhi cara berpikir anak. Pengaruh sosial media

memberikan peran psikologis yang signifikan pada anak. Interaksi anak dengan multimedia akan mempengaruhi cara pandangnya terhadap kehidupan.

Anak mengenal internet melalui orang tua, teman-teman sebaya, dan karena minat anak itu sendiri. Pertanyaan yang kemudian muncul adalah: apakah anak yang telah mengenal internet semenjak dini bisa dikatakan sehat dan tidak mengganggu perkembangan psikologisnya? Di usia berapa anak sebaiknya mengenal internet? Pertanyaan seputar penggunakan alat telekomunikasi, komputer maupun perkenalan anak dengan internet di usia dini merupakan pertanyaan wajar. Menyiapkan anak menggunakan internet secara sehat merupakan satu fase penting yang perlu diperhatikan orang tua untuk tumbuh kembang anak.

Rata-rata usia awal anak mengenal internet adalah usia lima tahun. Di usia ini orang tua perlu mempersiapkan anak dengan sebaik mungkin bila ia telah mulai bersentuhan dengan multimedia. Bagi orang tua, mengenalkan multimedia pada anak perlu mempertimbangkan beberapa sisi. Sisi yang perlu dipertimbangkan orang tua adalah kesiapan anak dalam menerima dan menyikapi berbagai informasi tanpa batas.

Mengenalkan anak pada internet bukan hanya mempertimbangkan dari segi usia anak, namun juga perlu memperhatikan pula kesiapan anak dalam memfilter dan mengolah informasi yang diterimanya. Idealnya anak berkenalan dengan internet saat anak sudah siap berkomunikasi, mengenal, dan menerima aturan main. Selain itu anak perlu dilihat kesiapannya untuk menunjukkan daya kritis dan menyaring informasi yang diterima. Artinya anak perlu dilihat kemampuannya untuk memilahkan informasi yang berguna dan informasi yang perlu diabaikan.

Bila anak belum memiliki kematangan untuk menyaring serta mengolah informasi yang diterimanya, ada baiknya bila orang tua memberikan pendampingan pada anak saat anak melakukan *browsing* ataupun *searching* di internet. Orang tua juga perlu menyediakan diri untuk berdiskusi dan memperbincangkan berbagai informasi positif maupun informasi negatif yang diterima anak.

Upaya untuk memperbincangkan informasi negatif sangat dibutuhkan untuk membentuk sikap anak dalam merespon berbagai masukan yang tidak dikehendaki. Pendampingan orang tua di fase awal anak mengenal multimedaia sangat dibutuhkan untuk membentuk sikap kritis anak dalam merespon informasi yang diterimanya.

Dampak Multimedia untuk Anak

Lebih lanjut hasil penelitian Ray & Ramjat (2010) mengungkapkan dampak negatif dan positif. Multimedia memberikan dampak kognitif, sosial, dan perilaku anak. Dampak positif yang mungkin terhadap kesehatan anak. Di sisi lain multimedia juga memberikan dampak negatif dalam bentuk adanya kekerasan, obesitas, perilaku merokok, penggunaan alkohol dan perilaku seksual anak. Dampak negatif ini tidak bisa dipandang sebelah mata. Meskipun pengaruh positif multimedia diakui berbagai kalangan, namun penelitian-penelitian yang ada cenderung menelusur sisi negatif dampak multimedia.

Multimedia dipandang memiliki keuntungan bagi tumbuh kembang anak karena memungkinkan digunakan sebagai sarana bersosialisasi dan berkomunikasi, Media belajar dan bekreasi, menumbukan kreativitas, mengembangkan berbagai bentuk *skill* teknis yang bisa dipelajari melalui media online serta mengurangi stress dan kecemasan. Multimedia digunakan untuk sarana hiburan.

Anak mendapat kesempatan belajar dan berkreasi dengan menggunakan multimedia. Studi yang dilakukan Kassim (2013) menunjukkan bahwa multimedia sebagai sarana belajar akan mampu meningkatkan *Creative performance*. Sarana pembelajaran multimedia memberikan kesempatan pada anak untuk lebih aktif, mampu melakukan proses reflektif, mengembangkan intuisi dan kepekaan visual serta *creative thinking*. Multi media sebagai media belajar mampu memberikaan stimulasi yang kaya untuk perkembangan kognitif anak

Di sisi lain penggunaan multimedia dikhawatirkan akan memberikan beberapa dampak yang berhubungan dengan: gaya hidup dimana anak cenderung membatasi diri pada berbagai kegiatan lain dan lebih banyak mengalokasikan waktunya menggunakan multimedia. Dampak lain adalah berhubungan

dengan agresi, gangguan konsentrasi, *cyberbullying* serta risiko anak akan bersentuhan dengan individu atau komunitas yang beresiko. Yang dimaksudkan disini adalah komunitas ataupun individu yang mengajarkan hal-hal yang bersifat merusak perkembangan anak (Ray & Ram Jat, 2010).

Ada perdebatan yang terjadi terus menerus mengenai dampak penggunaaan multimedia bagi tumbuh kembang anak. Multimedia menstimulasi relasi sosial dengan beragam platform yang disediakan. Pandangan lain menganggap bahwa multimedia menculik anak dari kehidupan normal (Buffardi & Campbell, 2008). Multimedia membuat anak berkemungkinan mengalami gangguan konsentrasi. Anak yang menggunakan multimedia lebih dari 5 jam setiap hari berisko mengalami gangguan konsentrasi mengingat ia cenderung mengembangkan minatnya pada hal yang berkaitan dengan multimedia dan mudah bosan serta kurang tertarik pada aktivitas lainnya.

Orang tua tidak sepenuhnya bisa memproteksi anak dari kemungkinan anak menggunakan internet. Yang mungkin dilakukan orang tua adalah mempersiapkan anak dalam menyikapi beragam informasi yang diterima melalui internet. Supervisi terhadap penggunaan internet akan sangat dibutuhkan. Tanpa adanya supervisi yang bijak akan membuat anak mencontoh mentah-mentah apa yang dilihatnya.

Kapan Mengenalkan Anak dengan Internet

Kapan mulai mengenalkan internet pada anak? Hal ini merupakan suatu pertanyaan yang mengemuka. Pertama, mengenalkan intertnet pada anak perlu memperhatian tahapan perkembangan yang dimiliki. Tahapan perkembangan anak akan memberikan pengaruh pada cara pandang dalam melihat persoalan.

Usia awal anak mengenal multimedia adalah 2 tahun. Usia ini Usia 3 tahun merupakan saat dimana anak mengalami stimulasi neuron. Anak mengaalami proses *information processing learning preferences*. Stimulasi yang kaya baik secara visual, bentuk maupun suara akan menstimulasi perkembangan kognitif anak. Hal yang perlu diwaspadai adalah si usia muda anak anak cenderung

melakukan imitasi akan apa yang dilihatnya. Hal ini berisiko anak meniru mentah-mentah tindakan yang dilihatnya melalui multimedia (Kadam, 2019). Menyimak kondisi ini, memberikan faslitas multimedia pada anak perlu mempertimbangkan apakah isi tayangan yang disaksikan anak tergolong aman untuk ditiru?

Anak di usia muda adakalanya belum bisa membedakan imajinasi dan realita. Konsumsi internet yang intensif akan mempengaruhi cara berpikir anak. Anak memiliki kecenderungan meniru. Ray & Ramjat (2010) mengemukakan bahwa anak berisiko melakukan tindak agresi saat melihat tayangan yang mengandung unsur kekerasan. Anak dengan keterbatasan kapasitas berpikirnya, adakalanya belum sepenuhnya mampu mengelola informasi secara matang. Anak cenderung meniru apa yang dirasa menarik olehnya.

Anak berusia 5 tahun ke atas mulai bisa memproses dan memahami isi tayangan. Pada usia ini anak mulai merasakan manfaat belajar melalui multimedia. Bahkan riset yang menunjukkan bahwa anak yang menonton tayangan edukasi seperti halnya *sesame street* mernunjukkan kesiapan untuk bersekolah (Kirkorian, Wartella & Anderson, 2008).

Kedua, mengenalkan internet perlu memperhatikan kemampuan anak dalam melakukan kontrol diri atau melakukan *self control*. Kontrol diri menggambarkan kemampuan anak dalam mengelola diri tanpa dukungan eksternal. Dengan control diri anak memiiki kapasits menetapkan apa yang akan dilakukan. Di lihat dari tahap perkembangannya, orang tua perlu bisa mengkombinasikan antara supervisi dan kemampuan anak melakukan kontrol diri secara maksimal. Orang tua perlu mengenalkan pada anak untuk bisa mengelola waktunya dengan baik. Anak perlu paham kapan saatnya berselancar di internet dan kapan ia harus berhenti. Kemampuan anak untuk mengelola diri merupakan suatu keharusan yang penting untuk diperhatikan orang tua. Bila orang tua kurang peka pada perubahan anak, akan membuat anak beresiko mengalami gangguan perilaku (Kanfer, 1972).

Ketiga, menyangkut *life style* anak. Dalam perkembangannya anak meliputi aspek kognitif, bahasa, sosio-emosional dan motorik. Bila anak telah memiliki aktivitas yang beragam dan seimbang, maka

orang tua bisa mulai memperkenalkan anak pada internet. Anak perlu memiliki kegiatan yang mengolah aktivitas motorik, relasi sosial, kognitif dan juga aspek spiritual serta nilai-nilai. Kegiatan yang mencerminkan lima aspek yang dimaksud perlu dijalani secara seimbang dalam kehidupan keseharian anak. Tumbuh kembang anak akan optimal bila memperhatikan lima aspek yang dimaksud.

Berkaitan dengan hal tersebut timbul pertanyaan apakah multimedia akan memberikan pengaruh besar pada daya belajar anak? Apakah multimedia akan bisa memberikan jawaban terhadap kebutuhan lima aspek perkembangan yang dimaksud? Pertimbangan kapan akan memberikan fasilitas multimedia pada anak perlu mendapat perhatian mengingat 30% penggunaaan multimedia adalah bersifat personal. Artinya anak mengggunakan media personal untuk mengakses, seperti hanphone personal, computer personal (Brooks-Gunn, 9198).

Resiko Adiksi Internet, *Bullying*, dan Pelecehan Melalui *Cyberspace*

Ada beragam resiko negatif yang perlu dipersiapkan ketika anak mengenal internet. Resiko yang mungkin dijumpai anak adalah mengalami kekerasan (*bullying*), mengalami pelecehan, dan bahkan tidak jarang anak mengalami adiksi (kecanduan) internet. Untuk mengetahui apakah anak mengalami resiko negatif yang dimaksud, orang tua perlu peka pada kemungkinan perubahan perilaku anak.

Anak yang mengabaikan beragam kegiatan lain dan hanya berkeinginan untuk menggunakan waktunya berselancar di internet, merupakan ciri anak mengalami kecanduan internet. Bila anak sulit diingatkan untuk berhenti berselancar internet dan melakukan kegiatan lain, orang tua perlu mencermati dan membuat tindakan lebih lanjut. Demikian juga bila anak terkesan menjadi tertutup dan merahasiakan teman-teman yang dijumpai melalui kegiatan *online*, maka orang tua perlu membuka diskusi dan perbincangan lebih lanjut. Anak yang berusia muda rawan mengalami pelecehan seksual melalui internet. Adakalanya anak bersikap menutup diri terhadap berbagai pengalaman negatif yang dialami anak selama berinteraksi di dunia maya.

Anak yang banyak menghabiskan waktu di rumah berselancar di internet bukannya tanpa resiko. Berkaitan dengan berbagai resiko yang dimaksud, orang tua perlu bersikap waspada dan bukan menunjukkan sikap curiga. Keterbukaan orang tua dalam berdiskusi dan berbincang dengan anak akan menumbuhkan tanggung jawab anak akan perilakunya. Sikap antipati orang tua akan memancing sikap resisten anak. Orang tua perlu menggunakan metode *win win solution* dalam berkomunikasi dengan anak untuk menumbuhkan tanggung jawabnya.

Berinternet Secara Sehat

Anak merupakan *active media use*r. Saat ini multimedia juga digunakan sebagai sarana pembelajaran. Multimedia bukan hanya sarana untuk *entertainment* namun juga untuk menambah pengetahuan dan ketrampilan yang dimiliki anak. Meskipun demikian, penggunaan multimedia tidak selalu lebih baik hasilnya dibanding cara yang bersifat interaksi kehidupan nyata. Model pembelajaran konvensional kehidupan nyata ternyata lebih efektif dalam mengajari anak mengeja disbanding menggunakan multimedia (Kirkorian, Wartella & Anderson, 1998).

Multimedia dengan akses internet, merupakan bagian dari perkembangan teknologi merupakan kemajuan dan bagian dari kehidupan yang tidak terelakkan. Berbagai kemudahan, akses informasi, *networking,* dan juga kesempatan untuk mengembangkan diri ditawarkan melalui internet. Bisa dikatakan internet merupakan piranti yang memudahkan kehidupan manusia. Kehadiran internet selain memberikan tawaran tak berbatas ia juga memberikan resiko yang perlu diantisipasi.

Berapa lama anak menghabiskan waktunya di internet merupakan aspek krusial seperti halnya berapa penting internet bagi anak. Anak yang menghabiskan waktunya selama 2 jam berselancar masih bisa dikatakan wajar. Demikian juga bila anak masih memiliki minat untuk melakukan kegiataan olahraga, berinteraksi tatap muka dengan teman sebaya, memiliki *hobby* lain diluar aktivitas yang melibatkan internet, serta menunjukkan semangat belajar dan

kemampuan untuk mengelola diri, menunjukkan bahwa anak masih dalam batas yang wajar dalam berkegiatan internet.

Sebagai penutup, beragam permasalahan, perbedaan sudut pandang antara orang tua dan anak yang mungkin muncul perlu diantisipasi dengan bijak. Dalam artian berbagai edukasi dan masukan yang diberikan perlu juga memprioritaskan hubungan baik dengan anak. Anak di usia yang muda belum sepenuhnya siap menghadapi beragam masalah secara bersamaan. Upaya untuk memberikan arahan pada anak dalam hal penggunaan internet secara sehat perlu ditunjang upaya-upaya orang tua untuk menunjukkan bahwa berbagai masukan yang diberikan merupakan upaya untuk memberikan dukungan pada anak dan bukan merupakan bentuk untuk membatasi keinginan anak.

DAFTAR PUSTAKA

Munni Ray & Kana Ram Jat (2010). Effect of electronic media on children. Indian pediatrics. *Volume 47__july 17, 2010*.

Kadam, Prabha Siddhesh (2019). Effects of multimedia on learning skills of Kids (2-5 yrs.). *IOSR Journal of Engineering (IOSRJEN.* ISSN (e): 2250-3021, ISSN (p): 2278-8719 PP 20-24.

Kanfer FH, Karoly P (1972) *Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den.* Behavior Therapy 3: 398-416

Kassim, H. (2013). *The relationship between learning styles, creative thinking performance and multimedia learning materials*. Social and Behavioral Sciences 97 (2013) 229 – 237.

Kirkorian, H.L., Wartella, Ellen. A., & Anderson, D. R (2008). Media anda Young Childrea's Learning. Futture Kids, *VOL. 18 / No. 1 / Spring 2008.*

Turow, J. (1999). *The Internet and the family: The view from the family, the view from the press. The Annenberg Public Policy Center of the University of Pennsylvania*. Retrieved July 19, 200.

***

KOMITMEN HATI, KENDALI DIRI UNTUK KELOLA ADIKSI GAWAI DAN INTERNET: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Oleh : **Moordiningsih**

"Seorang ibu datang ke psikolog dan sembari matanya berkaca-kaca menceritakan kondisi anaknya, "Anak saya saat ini bersekolah di sekolah menengah namun akhir-akhir ini saya sangat khawatir tentang kebiasaannya bermain telepon genggam dan mengakses gim daring. Saya khawatir dengan masa depan anak saya, bila kemudian ia menjadi kecanduan terus-menerus lebih suka bermain gim daring daripada belajar. Ia menjadi tidak antusias belajar dan kehilangan semangat melakukan aktivitas-aktivitas yang lainnya". Sang psikolog kemudian menjawab, "Baik ibu, ijinkan kami melakukan observasi dan pendampingan terlebih dahulu kepada putra ibu, nanti kami selanjutnya akan mendiskusikan kembali dengan ibu pada pertemuan kita selanjutnya".

Fenomena sosial tentang adiksi gawai yang berdampak pada gangguan jiwa akhir-akhir ini marak muncul menjadi pemberitaan di media massa. Sebagai contoh, selama tahun 2019, Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Sambang Lihum, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan (Kalsel), ternyata sudah menangani tujuh anak dan remaja yang mengalami gangguan jiwa akibat kecanduan gawai (Jawa Pos.com, 2019). Rumah sakit jiwa RSMM (Rumah Sakit Marzuki Mahdi) Kota Bogor menangani puluhan pasien anak dan remaja yang mengalami gangguan jiwa. Beberapa di antaranya, sekitar 10-15 pasien merupakan pasien gangguan kejiwaan akibat kecanduan gawai (News detik.com, 2019). Dua siswa sekolah menengah juga dirawat di Poli Jiwa RSUD dr Koesnadi Bondowoso, Jawa Timur. Kedua siswa ini dirawat dengan indikasi adiksi/kecanduan pada penggunaan gawai hingga menimbulkan gangguan jiwa

(kompasiana.com, 2019). Masih banyak pula kasus-kasus adiksi internet, gawai, gim daring maupun media sosial di masyarakat Indonesia yang belum terwartakan.

Simptom-simptom fisik dan psikis muncul sebagai penanda awal gangguan kejiwaan seperti kecemasan bila tidak menggunakan gawai, kebutuhan kuat untuk senantiasa terkoneksi dengan gawai, kelelahan fisik maupun psikis, kurang tidur, menurunnya daya konsentrasi, emosi-emosi negatif seperti mudah marah, panik, kompulsif dan cemas. Perilaku yang muncul pada anak-anak dan remaja seperti enggan atau tidak mau belajar, tidak mau ke sekolah, bahkan tidak mau melaksanakan ibadah. Fenomena kecanduan/adiksi penggunaan gawai pun tidak terbatas pada anak-anak dan remaja, namun juga muncul pada manusia dewasa. Kecanduan penggunaan internet dapat membawa perilaku manusia bukan pada potensi minat terbaik yang dimilikinya, dapat membuat mereka cemas dan juga bertindak secara kompulsif, tergesa-gesa. Penggunaan internet yang berlebihan dapat mendorong keinginan obsesif manusia, rasa ketergantungan, dan juga memunculkan reaksi stres (Dokoupil, 2012).

Perubahan jaman tidak terelakkan. Perkembangan teknologi informasi begitu cepat, termasuk teknologi transfer informasi berupa gawai maupun perangkat elektronika lainnya. Teknologi informasi didesain dan dibuat untuk membantu berbagai kebutuhan manusia, namun juga ternyata dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya. Termasuk dampak psikis yang cenderung negatif. Maka, bagaimana sebaiknya kita manusia mensikapinya? Bukankah kendali atas perubahan lingkungan termasuk juga kendali terhadap teknologi informasi adalah ada pada manusia itu sendiri?

Adiksi Gawai dan Internet

Adiksi sering diartikan pula dengan kecanduan. Gejala-gejala yang muncul di kalangan anak-anak seperti terlalu sering bermain gim daring di telepon genggam hampir lebih 8 jam per hari, ataupun menyaksikan tayangan-tayangan film di telepon genggam hampir setiap saat. Anak meminjam telepon genggam orang tua dengan cara memaksa, dan bila tidak diberikan akan marah, merengek-rengek,

berteriak ataupun kemudian menangis. Gejala-gejala di kalangan remaja dan dewasa seperti fenomena "tidak bisa lepas dari telepon genggam", muncul perasaan ketakutan bila tertinggal informasi terbaru dari dunia di sekitarnya *(fear of missing out-FOMO),* minim interaksi sosial dan komunikasi dengan lingkungan sekitar, menyanding telepon genggam setiap saat bahkan jelang tidur maupun sesaat setelah bangun tidur. Muncul gejala kelelahan fisik seperti penurunan ketajaman indra penglihatan, kepala terasa pusing, dan bahu terasa penat. Kelelahan psikis seperti merasakan *"exhausted",* kepayahan, kepenatan karena keinginan semangat berlebihan untuk mengakses informasi di media sosial, menonton film seperti drama Korea, ataupun keinginan serta kehausan bermain gim daring yang tidak kunjung selesai.

Griffiths (2005) secara operasional mendefinisikan perilaku adiksi/kecanduan sebagai perilaku apa pun yang menonjolkan sesuatu (secara berlebihan), yang dipercaya atau diyakini berguna bagi diri seseorang. Terdapat enam komponen inti dari adiksi/kecanduan (yaitu, makna penting, kemampuan untuk memodifikasi suasana hati, toleransi, gejala penarikan, konflik dan kemungkinan kambuh kembali. Griffiths (2010) berpendapat bahwa perilaku apa pun (misalnya bermain gim daring) yang memenuhi enam kriteria ini dapat secara operasional didefinisikan sebagai kecanduan.

Pada kasus kecanduan bermain gim daring ataupun kecanduan penggunaan internet lainnya, keenam kriteria tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Makna penting (*salience*) — Ini terjadi ketika bermain gim daring menjadi aktivitas paling penting di internet pada kehidupan seseorang dan mendominasi pemikiran mereka seperti keasyikan dan terjadi distorsi kognitif, perasaan ingin terus melakukannya.
2. Modifikasi suasana hati — Ini merujuk pada pengalaman subjektif yang dilaporkan orang sebagai konsekuensi dari terlibat dalam permainan daring dan dapat dilihat sebagai strategi koping (misalnya mereka mengalami rasa yang

membangkitkan semangat, atau perasaan penenang yang paradoks untuk "melarikan diri" dari situasi riil yang dialami

3. Toleransi — Ini adalah proses peningkatan jumlah gim daring atau akses informasi media sosial, yang diperlukan untuk mencapai efek pengubah suasana hati sebelumnya. Ini pada dasarnya berarti untuk seseorang yang terlibat dalam permainan daring, mereka secara bertahap membangun jumlah waktu mereka menghabiskannya pada aktivitas daring.
4. Gejala penarikan diri *(withdrawal symptoms)* — Ini adalah kondisi perasaan yang tidak menyenangkan dan/atau efek fisik yang terjadi saat kegiatan bermain gim daring dihentikan atau tiba-tiba dikurangi (misalnya gemetar, kemurungan, lekas marah, dan lain lain).
5. Konflik — Ini merujuk pada konflik antara pemain gim daring dan orang-orang di sekitarnya (konflik interpersonal), konflik dengan kegiatan lain (pekerjaan, pekerjaan sekolah, kehidupan sosial, hobi dan minat) atau konflik dari dalam diri individu (konflik intrapsikis) serta perasaan subjektif kehilangan kendali yang berkaitan dengan pengeluaran juga frekuensi waktu yang digunakan.
6. Kemungkinan Kambuh *(relaps)*. Ini adalah kecenderungan untuk kembali berulang ke pola aktivitas daring sebelumnya, keinginan untuk selalu berulang lagi. Untuk pola paling ekstrim khas adiksi gim daring/media sosial yang berlebihan dapat dengan cepat dipulihkan, “setelah periode pantang penggunaan, atau kontrol kendali perilaku”

Berdasarkan laporan diri (*self-report)* pemain gim daring, adiksi dikatakan terjadi bila terjadi penggunaan yang sangat berlebihan hingga 80 jam seminggu, atau lebih dari 10 hingga 14 jam perhari. Terdapat pula perbedaan motivasi psikologis dan makna serta pengalaman bermain gim dalam kehidupan mereka. Para pemain gim daring berpendapat bahwa kecanduan gim daring harus ditandai dengan sejauh mana gim berlebihan berdampak negatif pada area lain kehidupan para pemain gim dibandingkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk bermain. Juga disimpulkan bahwa suatu kegiatan tidak dapat dilakukan digambarkan sebagai

kecanduan jika ada sedikit (atau tidak ada) konsekuensi negatif dalam kehidupan pemain, bahkan jika para pemain gim daring bermain 14 jam sehari (Griffiths, 2010).

American Psychiatric Association (APA), Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), dan American Society for Addiction Medicine "telah mengakui adanya kecanduan perilaku ke berbagai tingkatan yang berbeda, namun serupa dalam hal kriteria klinis (Rosenberg dan Feder 2014,). Secara khusus, pada 2013, APA mengusulkan "gangguan Bermain Internet/ *Internet Gaming Disorder* (IGD)" sebagai salah satu gangguan potensial di Internet. Di dalam manual DSM-nya (edisi ke-5 [DSM-5]), APA menyatakan, "Gangguan Bermain Internet paling sering melibatkan konsumsi atau permainan internet tertentu, tetapi bisa juga melibatkan komputer yang bukan internet dan berupa gim juga. APA menggambarkan IGD sebagai "persisten dan berulang", penggunaan internet untuk terlibat dalam permainan, seringkali dengan pemain lain, mengarah ke gangguan atau tekanan klinis yang signifikan. Disajikan sembilan kriteria untuk *"Internet Gaming Disorder (IGD)"* yaitu keasyikan, toleransi, penarikan diri, kegigihan, pelarian diri, masalah, penipuan, perpindahan masalah, dan konflik *(preoccupation,tolerance, withdrawal, persistence, escape, problems, deception, displacement, and conflict).*

Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku adiksi/kecanduan gawai dan internet adalah perilaku menggunakan gawai dan internet secara berlebihan, minimal akumulasi selama 10-14 per hari, dan ditandai adanya dampak negatif baik secara fisik maupun psikis pada area kehidupan yang lain. Perilaku ini mendorong pelaku untuk mendominasi fokus kegiatan pada gawai dan internet serta memberikan dampak negatif bagi kehidupan pribadi dan sosialnya.

Pola Pikir tentang Gawai dan Internet

Pemandangan yang akhirnya menjadi biasa di tempat-tempat umum, orang lebih banyak memegang telepon genggam, dan berinteraksi dengan benda tersebut daripada berinteraksi ataupun berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya. Bagaimana orang

di Indonesia selama ini umumnya memandang tentang gawai dan internet?

Mindset adalah pola pemikiran manusia, baik sadar maupun tdak sadar mempengaruhi manusia dan bagaimana sesuatu yang sederhana seperti "sebuah kalimat" dapat memberikan dampak yang kuat pada kemampuan manusia untuk melakukan perubahan (Dweck, 2017). Pola pikir sebagian besar orang Indonesia tentang gawai adalah sebuah telepon genggam untuk alat berkomunikasi. Di dalam realitas keseharian, beberapa hal yang muncul menjadi keprihatinan adalah ketika orang tua memberikan gawai kepada anaknya. Orang tua pada umumnya sering membelikan gawai untuk anak sebagai bentuk "hadiah" ataupun "pemberian" dari orang tua kepada anak. Fenomena lain adalah anak diberikan sejumlah uang, dan diijinkan untuk membeli gawai, serta dianggap sah sebagai barang milik kepunyaan pribadi anak.

Dari sisi pola pikir, gawai kemudian dimaknai sebagai barang kepemilikan pribadi anak-anak ataupun remaja, tanpa kendali dan arahan dari orangtua. Hasil pengamatan yang lain di lapangan menunjukkan bahwa seringkali orangtua memberikan gawai kepada anak, agar anak menjadi "diam", tidak rewel, tidak mengganggu ativitas yang tengah dilakukan orang tua. Remaja dibelikan gawai terkadang untuk memenuhi keinginan pengakuan "status sosial" orang tua di masyarakat, dan bukan untuk memenuhi tujuan fungsional dari keberadaan gawai, yaitu sebagai sarana berkomunikasi dan media pencarian informasi yang tepat sesuai perkembangan usia anak ataupun remaja.

Komitmen Hati dan Kendali Diri

Komitmen adalah kekuatan hati untuk bersikap setia dan bertanggung jawab terhadap apapun yang telah menjadi pilihannya. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, dijelaskan bahwa kondisi adiksi ataupun kecanduan gawai dan internet dapat dipulihkan dengan periode pantang penggunaan maupun kendali perilaku.

Kendali diri adalah tenaga kontrol ataupun kendali manusia atas dirinya sendiri, yaitu kemampuan manusia untuk menahan diri maupun mengarahkan diri ke arah yang lebih baik ketika

dihadapkan pada situasi yang mengandung godaan atau bujukan (Baumister, 2012). Beberapa penelitian mengkaitkan kemampuan kendali diri ini dengan kemampuan mengelola emosi (Payne, Triplett, & Higgins, 2011). Kemampuan kendali diri ini menjadi hal yang sangat penting dalam mengelola emosi-emosi yang negatif (Baumister, 2014). Generasi muda dengan level kemampuan kendali diri yang rendah, cenderung mudah menunjukkan kemarahan (Gibbons *et al.*, 2012) dan tidak mau mematuhi aturan-aturan sosial (Kochanska, Murray, & Harlan, 2000). Di sisi lain, individu yang memiliki level kendali diri yang tinggi lebih mudah untuk bekerja sama dengan orang lain, jarang terlibat konflik (Martinsson, Myrseth, & Wollbrant, 2014), serta memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik (Finkel & Campbell, 2001).

Berdasarkan pemaparan tersebut, komitmen hati dan kemampuan kendali diri individu sangat diperlukan, ketika dihadapkan pada situasi-situasi yang mendorong penggunaan gawai dan internet yang berlebihan serta mengarah kepada kondisi psikologis yang jauh lebih buruk. Semakin dewasa usia seseorang, diharapkan lebih memiliki kendali diri yang jauh lebih baik dibandingkan saat usia anak-anak maupun remaja. Untuk itu peran orang tua masih sangat diperlukan dalam proses membantu anak-anak dan remaja dalam mengendalikan diri dan perilakunya. Kemampuan kendali diri ini sangat penting bagi pertumbuhan kondisi pikiran yang lebih jernih, emosi yang lebih positif dan relasi sosial yang lebih hangat serta kooperatif. Pelatihan-pelatihan psikologis yang berisi materi kemampuan kendali diri dapat dilatihkan baik dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

Pengambilan Keputusan untuk Bijak Bersikap terhadap Gawai dan Internet

Bagaimana mensikapi penggunaan gawai? Bagaimana agar tidak terjadi adiksi gawai yang menimbulkan dampak buruk? Bagaimana agar penggunaan gawai dan internet memberikan dampak yang baik kepada individu?

Gawai dan internet dapat menjadi aset untuk mendukung masa depan bangsa Indonesia, namun dapat pula sebaliknya. Gawai dan internet dapat memberikan dampak buruk ataupun merusak bangsa Indonesia. Pengambilan keputusan awal tentang penggunaan gawai dan internet, tentu saja menjadi tanggung jawab penuh orang tua dan keluarga sebagai lingkungan pertama yang dimiliki anak dan remaja. Pola pikir tentang penggunaan gawai dan internet sebagai aset kepemilikan milik keluarga perlu didiskusikan sejak awal oleh orangtua kepada anak. Termasuk mendiskusikan aturan-aturan pemakaian gawai dan internet kepada anak dan remaja, yang berlaku pula aturan ini bagi anak, remaja, maupun orang tua.

Proses pengambilan keputusan adalah proses perjalanan individu hingga tiba pada satu keputusan melalui rangkaian tahap-tahap pengambilan keputusan yaitu (1) mengidentifikasi permasalahan, (2) mencari dan mengenali informasi, (3) mencari dan menetapkan standar atau kriteria, (4) menyediakan alternatif-alternatif pilihan, (5) menimbang alternatif pilihan berdasarkan standar, (6) memutuskan yaitu memilih satu alternatif, dan (7) mengevaluasi. Ketujuh tahap tersebut direncanakan secara detail dalam implementasi berdasarkan nilai-nilai dan tujuan yang dimiliki individu (Moordiningsih & Faturochman, 2006).

Berdasarkan tahapan-tahapan pengambilan keputusan tersebut, orangtua, anak-anak maupun remaja dapat mendiskusikan tentang (1) bahwa tujuan penggunaan gawai dan internet adalah semata-mata untuk mendukung masa depan anak, remaja maupun orang tua sendiri ke arah yang lebih baik, (2) waktu yang disepakati dalam penggunaan gawai dan internet, maupun waktu pantang penggunaannya, (3) isi dan materi yang sebaiknya diakses untuk mendukung masa depan yang lebih baik sesuai potensi yang akan dikembangkan secara personal (contoh memilih isi aktivitas daring yang lebih positif).

Penutup

Dorongan penggunaan gawai dan internet untuk masa perkembangan teknologi informasi ini menjadi kondisi yang terjadi sebagai keniscayaan, harus dihadapi bersama. Penggunaan gawai

dan internet yang bijak, disertai rasa kepedulian semua elemen bangsa ini baik orangtua yang menjadi teladan, anak-anak dan remaja milenial yang mengalami masa ini, serta para perancang-penggiat program aktivitas daring dapat diarahkan ataupun digeser kepada program-program aktivitas daring yang lebih positif. Semisal gim tentang perilaku prososial, gim tentang pengambilan keputusan karir ataupun pilihan masa depan, kegiatan belajar bersama para siswa secara daring, kegiatan seni budaya dan inovasi kreatif secara daring, serta masih banyak hal positif yang dapat digagas serta diwujudkan bersama. Mengambil hal yang baik, serta membuang hal yang buruk. Perilaku aktivitas daring dalam penggunaan gawai dan internet bila diputuskan, dan dilakukan secara bijak semoga dapat berkontribusi dalam peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kesejahteraan mental masyarakat Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

Baumeister, R. F. (2012). Need-to-belong theory. *Handbook of Theories Of Social Psychology*, *1*(2), 121-140.

Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, *65*, 313–319. https://doi.org/ 10.1016/ j.neuropsychologia. 2014.08.012

Dokoupil, T. (2012) Is the onslaught making us crazy? i-crazy, panic, depression, psychosis: How connection addiction is rewiring our brains. *Newsweek*, July 16, 22 -27.

Dweck, C. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfill your potential*. London: Little Brown Books Group.

Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(2), 263–277. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.263

Gibbons, F. X., O'Hara, R. E., Stock, M. L., Gerrard, M., Weng, C. Y., & Wills, T. A. (2012). The erosive effects of racism: Reduced self-control mediates the relation between perceived racial discrimination and substance use in African American adolescents. *Journal of Personality and Social Psychology*, *102*(5), 1089–1104. https://doi.org/10.1037/a0027404

Griffiths, M. D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*, 191–197.

Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. *Journal of Mental Health Addiction, 8*, 119-125.

https://www.jawapos.com/jpg-today/18/10/2019/7-anak-gangguan-jiwa-karena-gawai-orang-tua-tak-bisa-mengendalikan/

https://news.detik.com/berita/d-4749763/belasan-remaja-di-bogor-alami-gangguan-jiwa-akibat-kecanduan-gadget

https://www.kompasiana.com/www.inatanaya.com/5a66fbddcf01b43aea72cfb4/kecanduan-gadget-pada-anak-sebabkan-gangguan-jiwa

Kochanska, G., Murray, K. T., & Harlan, E. T. (2000). Effortful control in early childhood: continuity and change, antecedents, and implications for social development. *Developmental Psychology*, *36*(2), 220–232. https://doi.org/ 10.1037/0012-1649.36.2.220

Martinsson, P., Myrseth, K. O. R., & Wollbrant, C. (2014). Social dilemmas: When self-control benefits cooperation. *Journal of Economic Psychology*, *45*, 213–236. https://doi.org/10.1016/ j.joep.2014.09.004

Moordiningsih & Faturochman, (2006). Proses pengambilan keputusan dokter (physician decision making). *Jurnal Psikologi*, *33*(2), 1-15.

Payne, B. K., Triplett, R. A., & Higgins, G. E. (2011). The relationship between self-control, witnessing domestic violence, and subsequent violence. *Deviant Behavior*, *32*(9), 769–789. https://doi.org/10.1080/01639625.2010. 538317

Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (2014). An introduction to behavioral addiction. In K. P. Resenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment*. Waltham: Academic Press.

***

"Kecerdasan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektik menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.
(Robert k. Cooper "

KELUARGA: LEMBAGA KONTROL SOSIAL DALAM SISTEM EKOLOGI KASUS PENYALAHGUNAAN NAPZA

Oleh : **Eny Purwandari**

Pendahuluan

Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif lainnya yang lebih dikenal oleh masyarakat umum sebagai narkoba merupakan sebuah kata yang tidak asing. Apalagi dengan pemberitaan media masa selama setahun terakhir, bahkan dua minggu terakhir. Televisi memberitakan penangkapan mulai dari Yoyo "Padi" oleh BNN di apartemennya karena memakai dan menyimpan sabu, Marwan Adli seorang kalapas narkotika Nusakambangan yang diduga terlibat dalam jaringan mafia narkotika internasional, dan penangkapan goup band "Kangen" yang terbukti lima personil dari enam berdasarkan tes urin terbukti sebagai pemakai napza (www//http:kompas.com).

Kasus tersebut terkuak karena mereka publik figur. Lalu pertanyaannya seberapa banyak jumlah pemakai dari kalangan masyarakat umum. Untuk mengetahui angka pasti rasanya tidak mungkin, karena napza merupakan sebuah mafia. Jadi pengungkapan kasus ini seperti fenomena gunung es, masih lebih banyak kasus yang belum terungkap. Namun data dari Badan Narkotika Nasional (BNN) menunjukkan dalam lima tahun terakhir jumlah kasus tindak pidana narkoba di Indonesia rata-rata naik 51,3% atau bertambah sekitar 3.100 kasus/tahun (http://kompasiana.com).

Indonesia memiliki jumlah penduduk yang besar, kurang lebih 215 juta jiwa dengan 40% diantaranya adalah generasi muda yang rentan bagi penyalahgunaan napza. Kepala Badan Narkotika Nasional (BNN) Gories Mere mengatakan bahwa jumlah pengguna

napza di Indonesia mencapai 1,99% dari populasi penduduk atau 3,2 juta – 3,6 juta orang (http://hileud.com).

Penyalahgunaan NAPZA di kalangan pelajar dan mahasiswa makin mencemaskan. Menurut survey Badan Narkotika Nasional yang bekerja sama dengan Lembaga Pranata Universitas Indonesia, di kalangan siswa SMP, SMA, dan mahasiswa perguruan tinggi negeri dan swasta di 30 ibu kota provinsi menunjukkan bahwa 3,4% dari 13.170 telah menjadi pengguna napza dalam setahun terakhir (Kompas, 2006).

Fakta dan Data

Problem utama remaja yang disinyalir berkaitan dengan kesehatan mental dan terkait dengan perilaku nakal adalah merokok, penyalahguna napza, alkohol, dan obat-obatan. Ketiganya berkaitan dan seringkali menjadi satu kesatuan problem yang serius. Kepala BNN Heru Winarko mengatakan kecenderungan meningkatnya penggunaan narkotika meningkat dengan korban mencakup dari kalangan anak-anak hingga aparat negara. Prevalensinya naik dari 1,77 pada tahun 2017 menjadi 3,2 di tahun 2018 (Ristianto, 2019). Hal itu didukung dengan penangkapan tujuh kasus NAPZA, dimana ketujuh kasus tersebut mampu menyelamatkan 1,7 orang dari jerat narkoba (Iswinarno, 2019).

Dengan peningkatan kejadian dan prevalensi ini membutuhkan keterlibatan semua pihak untuk berperan aktif mulai dari hulu sampai hilir. Bahkan kepala BNN mengatakan bahwa tidak usah lapor jika ada penyalahgunaan narkoba, tangkap saja langsung pelakunya (Taufiqurrahman, 2019). Lalu apa peran keluarga? Hal ini yang menjadi fokus dalam tulisan ini dan dimulai dari ditampilkannya fakta dan data seperti yang tampak dalam tabel berikut.

Tabel 1. Sejarah hidup eks pemakai NAPZA (Purwandari, 2007).

KATEGORI	RBT	DDY	TRI	LTF	ANG	DVD	IDR
Pendidikan pada saat interviu	S1	S1	Mhs	S1	S1	S1	Mhs
Usia pertama memakai NAPZA	18	19	11	16	11	14	13

Mengenal NAPZA	Teman	Teman	Teman	Teman	Teman	Teman	Teman
Jenis NAPZA yang dipakai	Ganja, pil, minum	Sma jenis	Sma jenis	Sma jenis	Sma jenis	Sma jenis	Ganja, pil, minum
Keberadaan keluarga pada subjek (tahu/tidak)	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tahu	Tahu	Tidak
Lama memakai NAPZA (dalam th)	3	4	7	6	6	6	4
Usia berhenti dari NAPZA (dalam th)	21	23	18	22	17	20	17

Pada Tabel 1 di atas, dengan subjek mantan penyalahguna NAPZA, selama 3 – 7 tahun mengkonsumsi NAPZA, ternyata orang tua lebih banyak tidak mengetahui. Pada kondisi ini terdapat beberapa kemungkinan, yaitu orang tua tidak memahami adanya perubahan perilaku anaknya, orang tua menganggap hal yang biasa terjadi pada usia remaja, atau orang tua membiarkan. Pengaruh teman sangat kuat yang mengenalkan NAPZA pertama kali. Pada kondisi ini dibutuhkan bonding atau kelekatan dengan orang tua, meskipun pada usia remaja ini hal yang wajar lekat anak kepada teman sebayanya (Hircshi, dalam Mason & Windle, 2002).

Tabel 2. Latar belakang Alasan Pengguna Napza (Purwandari, 2005).

KLASIFIKASI	KELOMPOK	PERSENTASE
	Coba-coba	22,58%
	Ikut-ikutan teman	32,25%
Alasan	Mempunyai masalah	25,81%
Memakai	Frustrasi	9,68%
NAPZA	Stres	9,68%

Penyalahguna NAPZA yang sedang menjalani program rehabilitasi di sebuah lembaga (tabel 2) beralasan mengkonsumsi NAPZA. Alasan-alsan psikologis tersebut membutuhkan tempat dan seseorang yang membantu menyelesaikan. Akhirnya mendapat tawaran teman yang memberikan jaminan masalah akan

terselesaikan dengan mencoba NAPZA. Apabila sudah terjerat NAPZA akan muncul bentuk kenakalan lain (Booth, Farrell & Varano, 2008). Contoh kasus pada hasil temuan Anganthi, Purwandari, dan Purwanto (2010) penyalahguna NAPZA. Penyalahgunaan napza adalah bentuk kenakalan, namun juga terdapat bentuk kenakalan lain seperti yang tertera pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Pola Perilaku Delinkuency Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin (Purwandari, 2011).

LAKI-LAKI				PEREMPUAN			
No	Perilaku Delinkuensi	Item	Frek Perilaku	No	Perilaku Delinkuensi	Item	Frek Perilaku
1	Mencontek	8	112	1	Mencontek	8	30
2	Mabuk	10	108	2	Berbuat jahil	2	24
3	Berbuat jahil	2	104	3	Mabuk	10	21
4	Berjudi	9	73	4	Corat-coret	1	15
5	Berkelahi	7	71	5	Berkelahi	7	15
6	Corat-coret	1	70	6	Memalak	6	13
7	Kebut-kebutan	5	62	7	Mencuri	14	8
8	Memalak	6	57	8	Kebut kebutan	5	6
9	Melecehkan	15	28	9	Melecehkan	15	4
10	Mencuri	14	26	10	Berjudi	9	2
11	Menganiaya	13	16	11	Menganiaya	13	1

Tabel 3 memaparkan tentang pola perilaku nakal ditinjau dari jenis kelamin. Laki-laki secara frekuensi lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sehingga dapat disimpulkan perbedaan signifikan kenakalan antara laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut sesuai dengan temuan Tracy, Leonard, dan James (2009) yang menyatakan bahwa laki-laki lebih banyak melakukan pelanggaran yang serius, mengarah kejahatan, dan kronis, sedangkan perempuan lebih banyak melakukan pelanggaran kronis saja. Selain itu variasi bentuk kenakalan juga berbeda antara responden pria dan wanita.

Kasus kenakalan pada laki-laki banyak dikaitkan dengan faktor keluarga, kawan, dan kondisi psikologis, seperti tingkat komunikasi dengan orang tua, serta komunikasi anak dengan lingkungan sekolah. Adapun karakteristik masa kanak-kanak dan pengaruh saudara yang nakal lebih banyak dikaitkan dengan

perilaku nakal pada wanita. Perbedaan yang menyolok kenakalan antara laki-laki dan perempuan juga dipengaruhi oleh budaya sebagai salah satu kontrol sosial.

Data pada keluarga di wilayah karisidenan Surakarta diperoleh seperti pada tabel 4. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang berusia setingkat SMP dan SMA mengisi angket Rokeach Values Survey (RVS). Masing-masing anggota keluarga tersebut mengisi RVS yang diberikan. Hasil perangkingan nilai-nilai hidup menyatakan bahwa kenyamanan keluarga yang menjadi prioritas.

Tabel 4. Orientasi Nilai-nilai Hidup (Purwandari, 2007).

RANK	TERMINAL VALUES			
	AYAH	IBU	ANAK SMP	ANAK SMA
1	Kenyamanan Keluarga	Kenyamanan Keluarga	Kenyamanan Keluarga	Kenyamanan Keluarga
2	Keamanan	Kebahagiaan	Hidup bersemangat	Kebahagiaan
3	Kebahagiaan	Keharmonisan	Meraih prestasi	Keharmonisan
4	keselamatan	Cinta	meraih prestasi	hidup bersemangat
5	hidup bersemangat	keselamatan	kebahagiaan	perdamaian
6	perdamaian	hidup bersemangat	perdamaian	cinta
7	cinta	perdamaian	keharmonisan	keselamatan
8	keamanan	keamanan	hidup senang	keamanan
9	bijaksana	bijaksana	keamanan	meraih prestasi
10	menghargai diri	menghargai diri	bijaksana	menghargai diri
11	meraih prestasi	meraih prestasi	teman baik	teman baik
12	hidup senang	hidup senang	menghargai diri	kesenangan
13	teman baik	kesamaan	cinta	hidup senang
14	kesamaan	teman baik	kesenangan	bijaksana
15	penghargaan sosial	kesenangan	kebebasan	kebebasan
16	kesenangan	kebebasan	keindahan dunia	kesamaan
17	keindahan dunia	penghargaan sosial	penghargaan sosial	penghargaan sosial
18	kebebasan	keindahan dunia	kesamaan	kesamaan

Hasil lain dengan RVS pada mantan penyalahguna NAPZA diperoleh prioritas nilai hidup yang sama, yaitu kenyamanan keluarga. Paparan lengkap dapat dilihat pada table 5 di bawah. Berdasarkan table 4 dan 5 menunjukkan bahwa kembalinya semua masalah yang selama ini mendapat label "anak nakal adalah keluarga. Pada kondisi ini keluarga mempunyai peran sangat penting sebagai salah satu lembaga kontrol sosial dalam sistem ekologi. Selain itu juga dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai hidup yang tidak menjadi prioritas karena berada di ranking bawah adalah nilai hidup yang bisa memunculkan masalah apabila dimaknai secara negatif, seperti kebebasan, keindahan dunia, dan kesamaan.

Tabel 5. Rangkuman orientasi nilai-nilai hidup mantan penyalahguna NAPZA Purwandari (2007).

VALUES	RANKING
Hidup Senang	8
Hidup Bersemangat	6
Meraih Prestasi	10,5
Perdamaian	**2**
Keindahan Dunia	**4**
Kesamaan	**17**
Kenyamanan Keluarga	**1**
Kebebasan	14
Kebahagiaan	**3**
Keharmonisan	7
Cinta	**5**
Keamanan	**16**
Kesenangan	**18**
Keselamatan	9
Menghargai Diri	10,5
Penghargaan Sosial	13
Teman Baik	15
Bijaksana	12

Pada Tabel 4 dan 5 adalah metode leksikal dalam pengambilan datanya yang berkaitan dengan nilai-nilai hidup. Pada mantan penyalahgunaan NAPZA prioritas hidupnya kenyamanan keluarga,

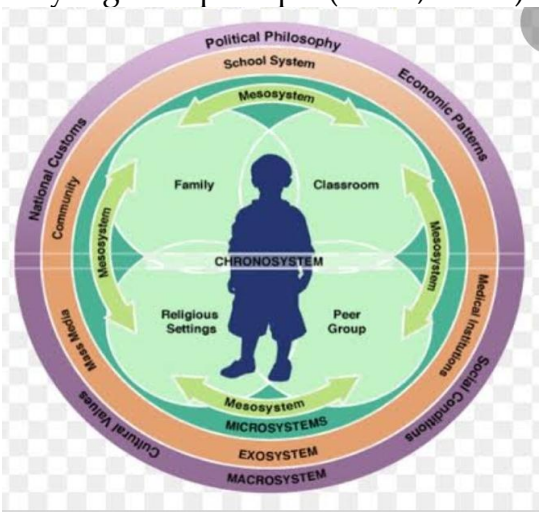
perdamaian, dan kebahagiaan. Dapat dimaknai bahwa kembalinya pada tatanan perilaku yaitu tidak memakai NAPZA, mempunyai orintasi nilai-nilai hidup yang berfokus pada keluarga.

Sebuah Analisa : Keluarga Sebagai Lembaga Kontrol Sosial dalam Sistem Mikro

Lirik lagu yang dibawakan Bunga Citra Lestari dengan judul Harta Berharga yang menjadi soundtrack film *Keluarga Cemara* beberapa tahun yang lalu :

Harta yang paling berharga adalah keluarga
Istana yang paling indah adalah keluarga
Puisi yang paling bermakna adalah keluarga
Mutiara tiada tara adalah keluarga

Berangkat dari lagu ternyata punya filosofi yang mendalam. Keluarga adalah lembaga sosial terkecil, dalam teori ekologi sosial disebut sebagai *microsystem*. Teori ekologi dengan tokohnya Urie Bronfenbrenner yang mempunyai paradigma lingkungan menyatakan bahwa perilaku seseorang (contoh perilaku nakal dan penyalahgunaan NAPZA) tidak berdiri sendiri, melainkan dampak dari interaksi dengan lingkungan di luar dirinya. Lingkungan mengalami perubahan. Perubahan–perubahan tersebut mempengaruhi perkembangan seseorang. Adapun lingkungan di luar diri yang mempengaruhi pribadi seseorang terdiri dalam berbagai lingkaran yang berlapis-lapis (Berns, 20012)



Gambar Teori Ekologi Urie Bronfrebreneur

Teori sistem ekologis disebut juga ”Pembangunan dalam Konteks”. Empat sistem dalam teori ekologi Bronfenbrenner terdiri dari:

1. Mikrosistem, mengacu pada aktivitas dan relasional dengan individu yang mempunyai kedekatan, aturan dan hubungan dalam sebuah tata-situasi *(setting)* seperti rumah, sekolah, tempat kerja dan lingkungan, dimana seseorang berfungsi sebagai tangan pertama dan terjadi dalam seharian. Mikrosistem memberi pengaruh individu dari institusi sosial dan nilai-nilai kultural, mencapai individu dalam proses perkembangan. Mikrosistem melibatkan hubungan personal dan bertatap muka, serta relasi dua arah.
2. Mesosistem, adalah interaksi antardua atau lebih mikrosistem. Sistem tersebut bisa jadi mengandung hubungan antara keluarga dengan sekolah, antara keluarga dengan kelompok teman sebaya. Memerhatikan mesosistem dapat diperhatikan perbedaan cara bertindak dari seseorang dalam tata-situasi *(setting)* yang berbeda.
3. Eksosistem, pengalaman-pengalaman dalam setting sosial lain, dimana individu tidak memiliki peran yang aktif, memengaruhi apa yang individu alami dalam konteks yang dekat. Misalnya, pengalaman kerja dapat mempengaruhi hubungan seorang perempuan dengan suami dan anaknya.
4. Makrosistem, terdiri dari keseluruhan pola kultural, seperti nilai dominan, keyakinan, adat, sistem ekonomi dan sosial kultur dan subkultur, yang kemudian melalui berbagai cara tersarikan dalam kehidupan keseharian individu. Misalnya: apakah anak yang tumbuh dalam sebuah keluarga besar sangat dipengaruhi oleh makrosistem kultur.

Pusat dari pemikiran para ahli teori ekologi adalah gagasan tentang kecocokan manusia dan lingkungannya. Lingkungan dirancang dan atau berkembang sehingga memungkinkan terjadinya perilaku tertentu. Setting perilaku menurut Barker (2006) adalah evaluasi terhadap kecocokan antara lingkungan dengan perilaku yang terjadi pada konteks lingkungan tersebut. Menurutnya, tingkah laku tidak hanya ditentukan oleh lingkungan atau sebaliknya,

melainkan kedua hal tersebut saling menentukan dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Hubungan tingkah laku dengan lingkungan adalah seperti jalan dua arah (*two way street*) atau interdependensi ekologi, yaitu saling ketergantungan antar manusia yang berada dalam satu unit dengan lingkungan sosial maupun fisik yang ada di sekitarnya sesuai dengan aturan norma budaya yang dianut.

Suatu hal yang unik dalam teori ekologi menurut Barker (2006) adalah adanya setting perilaku yang dipandang sebagai faktor tersendiri. Setting perilaku adalah pola tingkah laku kelompok (bukan individu) yang terjadi sebagai akibat kondisi lingkungan tertentu *(physical milleu)*. Pada teori ekologi, perhatian kecil pada kontinuitas atau diskontinuias; perubahan lebih ditekankan daripada stabilitas, pandangan lingkungan yang kuat, pentingnya kognisi tidak ditekankan, menggunakan berbagai metode penelitian yang mana khusus ditekankan pada pentingnya pengumpulan data dalam konteks sosial yang berbeda.

Sistem ekologi yang berjenjang seperti pada paparan tentang mikrosistem, mesositem, eksosistem, dan makrosistem dikembangkan dalam penelitian baik dalam setting keluarga, sekolah, teman sebaya, komunitas, dan media masa. Penelitian DeWit, *et al.* (2000); Dishion, *et al* (1999); Lopez, *et al.* (2010); Newton, Vogl, Tesson, & Andrews (2009); Noyori-Corbett & Moon (2010) mengambil kajian ini. Penjelasan ekologi dari masing-masing setting akan berfokus pada ekologi keluarga.

Ekologi keluarga, apabila dilihat berdasarkan struktur dasar yang berpengaruh pada sistem dalam keluarga ada dua, yaitu keluarga ini terdiri dari ayah, ibu dan anak dan keluarga besar terdiri dari keluarga inti dengan kerabat. Selain itu, penerapan keberfungsian keluarga sebagai lembaga penerus generasi, lembaga pendidikan non formal, lembaga penerapan aturan, memberi dukungan secara ekonomi, dan dukungan emosional. Berdasarkan asumsi tersebut (struktur dan fungsi) apabila terdapat perubahan akan berpengaruh pada sistem ekologi, seperti perceraian, anak angkat, akan memengaruhi pengasuhan, sosialisasi, pola komunikasi. Efek makrosistem akan tampak dari status sosial ekonomi, seperti pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua.

Marsiglia, *et al.* (2002) memberikan gambaran perspektif ekologi pada kasus penyalahgunaan NAPZA, yaitu konteks keluarga dan sekolah. Khusus pada konteks keluarga menekankan keberfungsian keluarga sebagai faktor protektif. Seorang anak akan dibangun di dalam keluarga dengan kelekatan, komitmen, dan keterlibatan. Berdasarkan tiga kondisi tersebut orang tua akan menjalankan fungsinya sebagai kontrol (*parental control*), pemberi dorongan (*parental support*), dan menjalin kebersamaan (*share time*). Kondisi tersebut akan membentuk ketangguhan, sehingga anak tidak terjerumus pada panyalahgunaan NAPZA.

Keberfungsian keluarga yang terdiri dari keterlibatan orang tua, pengasuhan positif orang tua, komunikasi orang tua-anak, dan dorongan orang tua berpengaruh pada munculnya masalah perilaku pada anak (Schwartz, *et al.* 2005). Keberfungsian ini dilihat dalam dua perspektif, dari sisi orang tua dan dari sisi anak. Selain berpengaruh langsung pada pembentukan perilaku juga terdapat mediator yang mengantarai munculnya masalah perilaku, yaitu identitas diri. Selanjutnya Schwartz, *et al.* (2008) menyatakan bahwa pembentukan identitas akan berkelanjutan. Pengukuran ini dilakukan selama 3 tahun dengan jeda masing-masing pengukuran selama 6 bulan.

Graves, *et al.* (2005) menyatakan keluarga sebagai faktor proteksi dan faktor resiko terhadap penyalahgunaan NAPZA. Komunikasi orang tua-anak, kontrol orang tua, keberfungsian keluarga, keterlibatan keluarga sebagai faktor proteksi, sedangkan faktor yang berisiko adalah masa lalu orang tua yang pernah menyalahgunakan NAPZA. Besar kecilnya masing-masing faktor dipengaruhi oleh jenis NAPZA yang dikonsumsi, yang dibedakan antara alkohol, rokok, dan ganja. Pengaruh keluarga memberikan sumbangan efektif terbesar sebagai faktor proteksi pada jenis rokok, disusul pada pemakaian ganja. Sedangkan pada konsumsi alkohol, keluarga paling sulit menjalankan keberfungsiannya. Pembedaan ini belum pernah dilihat pada konteks budaya Indonesia. Jadi masih menjadi peluang untuk dikaji lebih lanjut.

Keberfungsian keluarga secara spesifik menyebutkan keterlibatan orang tua sebagai faktor langsung dan tidak langsung yang menyebabkan munculnya penyalahgunaan NAPZA.

Kesuksesan anak di sekolah dan waktu bersama dengan teman menjadi mediator antara keterlibatan orang tua dengan penyalahgunaan NAPZA. Keterlibatan orang tua dengan anak menjadi prediksi yang signifikan munculnya perilaku penyalahgunaan NAPZA.

Paparan Mayberry, *et al.* (2009) dalam penelitiannya menyebutkan pengaruh pengasuhan orang tua yang terdiri dari komunikasi orang tua-anak, nilai-nilai yang diterapkan orang tua, pengetahuan orang tua, dan dorongan orang tua akan membentuk sikap dan perilaku anak, khususnya pada penyalahgunaan NAPZA.

Secara klinis diakui bahwa kualitas hubungan keluarga mampu sebagai proteksi munculnya penyimpangan perilaku anak. Keluarga sebagai level lebih tinggi setelah individu mempunyai kontribusi dalam pembentukan perilaku adiktif (Taf'a & Baiocco, 2009). Paparan Tafa dan Roberto selanjutnya menyatakan bahwa karakteristik sistem keluarga dapat mengurangi adanya risiko penyalahgunaan NAPZA, yaitu keluarga yang mempunyai kohesifitas dan adaptasi yang lemah akan memberi kontribusi pada penyalahgunaan NAPZA. Namun kemampuan adaptasi keluarga (aspek regulasi dalam keluarga) menjadi prediktor yang lebih baik apabila dibadingkan dengan kohesivitas (*emotional bonds*). Penelitian tersebut memberikan informasi bahwa hubungan keluarga yang baik sangat penting sebagai faktor protektif yang meliputi: berbagi emosi, fleksibiltas tinggi terhadap aturan, tingkat kepuasan tiap anggota keluarga. Anak yang mempunyai ikatan emosi yang kuat dengan keluarga akan menjadi pondasi di dalam pembentukan sistem keluarga.

Menurut Galambos, *et al*., 2003; Steinberg, 2001, dikutip dari Fleming, *et al*., 2010) menyatakan ada 3 faktor yang akan mempengaruhi anak, yaitu gaya pengasuhan yang akan membentuk pola pikir dan pengalaman, kelekatan yang kuat orang tua-anak, dan tidak ada konflik antaranggota keluarga. Dalam keluarga untuk mencapai tujuan bersama tersebut mempunyai *rules*. Ada tiga visi sebagai *rules* yang akan bermanfaat pada pencapaian tujuan bersama, yang akan diaplikasikan dalam sistem ekologi, yaitu kebahagiaan (*happiness*), memberi manfaat (*helpfulness*), dan harapan (*hopefulness*).

Penutup

Keluarga mempunyai peranan penting dalam pembentukan kepribadian anak. Keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak menjadi komponen yang membentuk struktur dengan orientasi, visi misi yang sama dan terjadi pola interaksi serta komunikasi hangat dengan muatan emosional akan membangun kelekatan. Kelekatan akan menjadi kontrol sosial yang dapat berfungsi dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Anganthi, N. R. A; Purwandari, E., & Purwanto, Y. (2009). Persepsi Anak terhadap Delinquency Penyalahgunaan NAPZA. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 10(2), 122 – 130.

Barker, S. (2006). Environmental communication in context. *Frontiers in Ecology and the Environment, 4*(6), 328–29. doi: 10.1890/1540-9295(2006)4%5B328:ECIC%5D2.0.CO;2

Berns, R. M. (2012). *Child,Family, School, Community : Socialization and Support*. Sixth Edition. Belmont : Wadsworth/Thomson Learning.

Booth, J.A; Farrel,A dan Varano, S.P. (2008). Social Control, Serious Delinquency, and Risk Behavior A gender Analysis. *Crime & Delinquency*, 54(3), July 2008, 423 – 456.

DeWit, D. J., D Offord, D. R., Sanford, M., Barbara J. Rye, B. J., Shain, M., & Wright, R. (2000). The Effect of School Culture on Adolescent Behavioural Problems: SelfEsteem, Attachment to Learning, and Peer Approval of Deviance as Mediating Mechanisms. *Canadian Journal of School Psychology*. 16(1), 15-38. doi: 10.1177/082957350001600102

Dishion, T. J., Capaldi, D. M., & Yoerger, K. (1999). Middle Childhood Antecedents to Progressions in Male Adolescent Substance Use: An Ecological Analysis of Risk and Protection. *Journal of Adolescent Research,*14(2), 175 – 205. doi: 10.1177/ 0743558499142003

Fleming, C. B., Catalano, R. F., Haggerty, K. P., & Abbott, R. D. (2010). Relationships Between Level and Change in Family, School, and Peer Factors During Two Periods of Adolescence and Problem Behavior at Age 19. *Journal Youth Adolescence,* 39(6), 670–682 doi: 10.1007/s10964-010-9526-5

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child Development*, 74(2), 578 – 594. doi: 10.1111/1467-8624.7402017

Gonzalez-Blanks, A. G., Lopez, S. G., & Garza, R. T . (2012). Collectivism in Smoking Prevention Programs for Hispanic Preadolescents: Raising the Ante on Cultural Sensitivity. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse,* 21(5), 427 – 439. doi: 10.1080/1067828X.2012.724283

Graves, K.N., Fernandez, M. E., Shelton,t. L., Frabutt, J. M., & Williford, A. P. (2005). Risk and Protective Factors Associated with Alcohol, Cigarette, and Marijuana Use During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(4), 379 – 387. doi: 10.1007/s10964-005-5766-1

Iswinarno, C. (2019). Ungkap 7 Kasus Narkoba, BNN Selamatkan 1,7 Juta Orang Dari Bahaya Narkoba. SuaraJabar.id. 21 Mei 2019. https://jabar.suara.com/read/2019/05/21/231500/ungkap-7-kasus-narkoba-bnn-selamatkan-17-juta-orang-dari-bahaya-narkoba

Lopez, B., Huang, S., Wang, W., Prado, G., Brown, C.H., Zeng, G., Flavin, K., & Pantin, H. (2010). Intrapersonal and

Ecodevelopmental Factors Associated with Smoking in Hispanic Adolescents. *Journal Child Family Study,* 19(4), 492 – 503. doi: 10.1007/s10826-009-9321-7

Mason, W. A. & Windle, M. (2002). Gender, self-control, and infomal social control in adolescence : A test of three models of continuity of delinquent behavior. *Youth Society,* June 2002, 33(4), 479 – 514. doi: 10.1177/0044118X02033004001

Mayberry, M. L., Espelage, D, L., & Koening, B. (2009). Multilevel Modeling of Direct Effects and interactions of Peers, parents, School, and Community Influneces on Adolescent Substance Use. *Journal Youth Adolescence,* 38(8), 1038 – 1049. doi: 10.1007/s10964-009-9425-9

Newton, N.C., Vogl, L.E., Tesson, M., & Andrews, G. (2009). Climate School : Alcohol Module : Cross-validation of a school-based prevention programme for alcohol misuse. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry,* 43(3), 201 – 207. doi: 10.1080/00048670802653364

Noyori-Corbett, C. & Moon, S.S. (2010). Multifaceted Reality of Juvenile Delinquency : An Empirical Analysis Structural Theories and Literature. *Child Adolescence Social Work Journal,* 27(4), 245–268. doi: 10.1007/s10560-010-0205-x

Purwandari, E. (2005). Orientasi Nilai-Nilai Hidup Remaja menuju Kebermaknaan Hidup. *Proceedings*. Temu Ilmiah Nasional ke-4 Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia (IPPI), Semarang, 8–10 September 2005, 82– 91.

Purwandari, E. (2007). Orientasi nilai-nilai hidup : Proses Pengambilan Keputusan Berhenti Mengkonsumsi NAPZA. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 8(2), Agustus 2007, 148 – 165.

Purwandari, E., Anganthi, N., & Purwanto, Y. (2011). Pola Kenakalan Penyalahguna Napza. *Jurnal Ilmiah Psikologi.* Lembaga Penelitian Universitas Gunadarma, 5(2), Juni 2011. Hal. 149 – 158.

Ristianto, C. Editor Wedhaswary, I.D. (2019). *BNN Sebut Penyalahgunaan dan Peredaran Narkotika Semakin Meningkat.* https://nasional.kompas.com/read/2019/06/26/11421691/bnn-sebut-penyalahgunaan-dan-peredaran-narkotika-semakin-meningkat

Schwartz, S.J., Pantin, H., Prado, G., Sullivan, S., Szapocznik, J. (2005). Family Functioning, Identity, and Problem Behavior in Hispanic Immigrant Early Adolescents. *Journal of Early Adolescence,* 25(4), 392–420. doi: 10.1177/0272431605279843

Schwartz, S.J., Mason, C.A., Pantin, H., & Szapocznik, J. (2008). Longitudinal relationships Between Family Functioning and Identity Development in Hispanic Adolescents. *Journal of Early Adolescence,* 29(2), 177–211. doi: 10.1177/0272431608317605

Taf'a, M. & Baiocco, R. (2009). Addictive Behavior and Family Functioning During Adolescence. *The American Journal of Family Therapy*, 37(5), 388–395. doi: 10.1080/01926180902754745

Taufiqurrahman, F. Editor Ika, A. (2019). Kepala BNN: Tidak Usah Lapor Jika Ada Penyalahgunaan Narkoba, Tangkap Saja Langsung Pelakunya.https://regional.kompas.com/read/2019/08/14/09420721/kepala-bnn-tidak-usah-lapor-jika-ada-penyalahgunaan-narkoba-tangkap-saja.

Tracy, P. E, Leonard, K, & James, S. A. (2009). Gender differences in delinquency and juvenile justice processing : Evidence from national data. *Crime & Delinquency*, 55(2), 171-215. doi: 10.1177/0011128708330628

***

"Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya kamu sendiri yang menangis; dan pada kematianmu semua orang menangis sedih, tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum".

- Mahatma Gandhi -

KEBERLANGSUNGAN HUBUNGAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI YANG MENJALANI PERNIKAHAN TERPISAH JARAK

Oleh : **Asniar Khumas**

Pasangan suami istri yang tinggal terpisah dan didasari atas komitmen sebelum pernikahan karena tuntutan karier atau pekerjaan merupakan fenomena yang jamak saat ini. Kondisi suami istri yang bekerja dan hidup terpisah oleh jarak semakin banyak dijumpai. Hal yang sering menjadi perbincangan dari keadaan tersebut adalah apa masalah yang dihadapi suami istri dan seberapa kuat dalam bertahan menghadapi masalah selama hubungan jarak jauh berlangsung?

Perkawinan yang dijalani secara berjauhan merupakan kondisi yang cukup kompleks. Beragam masalah kemungkinan menerpa dan membutuhkan daya tahan pasangan suami istri. Litiloly dan Swastiningsih (2014) dalam risetnya menemukan masalah-masalah yang rentan dialami pasangan suami istri selama menjalani hidup terpisah, diantaranya adalah kebersamaan pasangan rendah, perasaan bersalah terhadap suami karena tidak dapat melayani sebagaimana tanggung jawab seorang istri, kesulitan dalam mengurus pekerjaan rumah tangga yang seharusnya turut dibantu oleh suami dan masalah-masalah komunikasi yang terhambat sehingga menimbulkan kecurigaan dan konflik dalam rumah tangga.

Bagaimana memelihara hubungan dari perkawinan jarak jauh? Apa pemahaman tentang perkawinan jarak jauh yang semestinya dipahami sejak dini? Tulisan ini mengupas tentang upaya memelihara keberlangsungan hubungan (*relationship maintenance*) pada pasangan suami istri yang tidak tinggal bersama karena berbagai sebab dengan berbagai tantangan yang menyertainya.

Arti dan Dampak Pernikahan Jarak Jauh terhadap Pasangan Suami Istri

Scott (2002) mengemukakan bahwa pernikahan terpisah jarak adalah perkawinan berbeda jarak sebagai perkawinan yang di dalamnya pasangan suami istri berada dalam hubungan jarak jauh karena perbedaan geografis, sehingga cenderung memiliki frekuensi untuk berjumpa atau melakukan komunikasi non-verbal yang kurang. Maines (dalam Margiani, Kristin, & Ekayati, 2013) mendefinisikan pernikahan terpisah jarak sebagai pernikahan terpisah antara suami dan istri yang didasari atas komitmen sebelum pernikahan karena tuntutan karir atau pekerjaan. Kondisi tinggal terpisah membawa berbagai kosekuensi yang cukup kompleks bagi suami istri, bahkan berpotensi menyebabkan perceraian.

Litiloly dan Swastiningsih (2014) mengemukakan bahwa terdapat dampak yang sering dirasakan oleh pasangan yang menjalani pernikahan terpisah jarak. Beberapa dampak yang berpotensi dialami oleh pasangan suami istri yang tinggal terpisah, yaitu: pertama, pasangan suami istri mengalami stres. Litiloly dan Swastiningsih (20014) menjelaskan bahwa hubungan jarak jauh yang menyebabkan stres dikarenakan istri merasa kesulitan ketika harus mengerjakan pekerjaan rumah yang sebelumnya dikerjakan oleh suami. Kedua, pasangan suami istri merasa sepi. Penelitian yang dilakukan oleh Mijilputri (2015) menemukan bahwa pasangan yang hidup terpisah merasakan kesepian. Wujud kesepian yang digambarkan oleh pasangan suami istri yang menjalani pernikahan jarak jauh dalam hal ini yaitu, sama-sama merasa rindu, khawatir bahkan curiga. Perasaan curiga cenderung dirasakan istri saat menjalani hubungan perkawinan jarak jauh. Ketiga, masalah terkait dengan anak. Berdasarkan hasil penelitian Litiloly dan Swastiningsih (2014) diketahui bahwa istri merasa terbebani dan lelah dalam mengurus anak dan mengalami kesulitan dalam pekerjaan rumah tangga tanpa didampingi oleh suami. Dampak hidup terpisah yang paling berat bagi pasangan suami istri adalah kehadiran anak. Scoot (2002) mengemukakan bahwa terdapat kondisi yang tidak

mengenakkan bagi pasangan yang menjalani pernikahan terpisah jarak, khususnya pada masalah kehadiran anak.

Pasangan suami istri dengan anak yang masih kecil seringkali merasa paling sulit karena anak-anak masih terlalu kecil untuk memahami situasi kehidupan orang tua mereka. Pihak istri atau suami yang hidup bersama dengan anak-anak rentan mengalami perasaaan lelah luar biasa dan kelebihan pekerjaan dalam rumah (*burnout*) karena keikutsertaan pasangan mereka dalam mengasuh anak kurang. Orang tua yang tidak tinggal bersama anak akan merasa tidak berkontribusi dalam perkembangan anak mereka.

Bagaimana memecahkan persoalan atau situasi sulit yang ditimbulkan akibat hidup terpisah pada pasangan suami istri? Kondisi apa yang perlu diciptakan dalam menjalani hubungan jarak jauh? Devito (dalam Kezia, 2013) menjelaskan bahwa keberlangsungan hubungan adalah sebuah tindakan untuk melanjutkan atau mempertahankan hubungan secara dekat atau yang terpisah. Selain itu, Devito juga mengemukakan bahwa keberlangsungan hubungan berfungsi untuk menjaga suatu hubungan agar tetap utuh atau mencegah terputusnya sebuah hubungan.

Keberlangsungan hubungan: Membangun Komunikasi Saling Percaya melalui Hati

Bryant (dalam Kirk, 2013) mengemukakan bahwa keberlangsungan hubungan merupakan perilaku simbolik yang ditandai adanya keinginan berkomunikasi untuk mendapatkan hubungan yang lebih baik. Stephanie (2014) menjelaskan bahwa keberlangsungan hubungan merupakan metode-metode komunikasi yang digunakan untuk membangun hubungan serta menghadapi tekanan dan konflik yang terjadi pada setiap hubungan. Scott (2002) menyatakan bahwa keberlangsungan hubungan digunakan pasangan yang menjalani pernikahan terpisah jarak untuk menjaga agar komunikasinya berhasil.

Bagaimana mewujudkan keberlangsungan hubungan yang memberi kontribusi pada pemeliharaan hubungan suami istri? Canary *et.al.* (1993) mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek

dalam keberlangsungan hubungan yang perlu diterapkan sehingga dapat menjaga sebuah relasi yang dekat maupun jauh pada pasangan suami istri. Aspek-aspek tersebut perlu diperhatikan suami istri untuk memelihara kelanggengan hubungan yang terentang jarak.

Beberapa aspek yang terdapat pada keberlangsungan hubungan yang perlu diwujudkan pasangan suami istri adalah sebagai berikut, aspek pertama yaitu bersikap positif. Suami istri berupaya untuk membuat suasana nyaman dan ceria meski tinggal berjauhan. Bersikap positif terdiri atas empat bagian, yaitu (1) perasaan senang dan sukacita. Individu mencoba untuk menjadi positif dan optimis selama hidup berdampingan dengan lingkungan di sekelilingnya, (2) memberi dukungan, di mana dalam kondisi ini individu saling mendukung satu sama lain untuk membuktikan bahwa tiap pasangan saling peduli, (3) menunjukkan perilaku prososial pada pasangan yaitu, individu bertindak bersemangat dan bersedia melakukan hal-hal yang bahkan pasangannya tidak harapkan (proaktif). Individu juga berupaya memberikan segala yang pasangannya inginkan untuk membuat pasangannya senang (reaktif); dan (4) penunjukkan afeksi merupakan usaha pasangan menunjukkan rasa kasih sayang seperti memegang tangan dan saling berpelukan.

Aspek kedua adalah keterbukaan. Relasi pasangan suami istri berupaya dibangun melalui saling berdiskusi serta mendengarkan curahan hati satu sama lain. openness terdiri atas lima bagian, yaitu (1) keterbukaan diri adalah saling berbagi mengenai sesuatu hal dimana orang lain tidak mengetahuinya, (2) *meta relational communication* adalah individu berbicara langsung pada pasangannya mengenai hal-hal yang diinginkan dalam hubungan mereka dan saling bercerita mengenai pengalaman di masa lalu, (3) nasihat terdiri dari dua bagian yaitu pemberian nasihat adalah individu mencoba memberikan saran melalui pengetahuan atau pengalaman di masa lalu dan pencarian nasihat atau individu mengharapkan saran dari pasangannya, (4) *conflict engagement* merupakan upaya individu membiarkan pasangan mengetahui kesalahannya sendiri yang telah diperbuat pada pasangannya, dan (5) perilaku empati

merupakan perilaku pasangan yang mendengarkan satu sama lain tanpa menghakimi.

Aspek ketiga dari pemeliharaan hubungan jarak jauh adalah *assurances* atau berusaha memberikan jaminan pada pasangan bahwa tidak ada yang ditutup-tutupi dalam hubungan mereka. Pasangan suami istri berusaha saling meyakinkan satu sama lain atas pentingnya hubungan yang dijalani. *Assurance* terdiri atas empat bagian, yaitu (1) *supportiveness,* pasangan saling mendukung satu sama lain, (2) *comfort s*aling menghibur ketika salah satu pasangan mengalami masa-masa sulit, (3) *need satisfaction* pasangan mencoba untuk mengutamakan kebutuhan pasangannya, dan (4) *overt expression* pasangan mengungkapkan rasa cinta tanpa syarat.

Aspek keempat yang perlu diwujudkan dalam upaya memelihara hubungan jarak jauh adalah jaringan sosial. Pasangan suami istri yang hidup terpisah sangat membutuhkan dukungan dari teman dan keluarga. Aspek kelima yang penting diwujudkan dalam menjaga hubungan adalah menghabiskan waktu bersama pasangan. Aspek ini terdiri atas enam bagian diantaranya (1) berbagi waktu bersama seperti jalan menghabiskan waktu bersama pasangan, (2) *routine events and places* contohnya olahraga bersama pasangan, (3) ritual contohnya bersama-sama menghadiri pertandingan sepak bola atau ke pesta bersama, (4) anti ritual, memberikan kejutan pada pasangan dengan sesekali mengajak pasangan untuk berakhir pekan, (5) waktu berbincang, pasangan menyiapkan waktu-waktu tertentu hanya untuk berbicara berdua dengan pasangan, dan (6) berkunjung atau melakukan sebuah perjalanan, contohnya berkunjung ke rumah saudara salah satu pasangan.

Aspek keenam yang perlu diperhatikan adalah media yang digunakan pasangan untuk berkomunikasi. Aspek ini terdiri atas tiga bagian yaitu (1) *cards and letters*, pasangan saling berkirim surat, (2) *phone calls*, pasangan tetap saling berkomunikasi melalui saluran telepon ketika terpisah, serta (3) *combination,* pasangan berkomunikasi baik melalui telepon, surat elektronik dan *chatting* saat berpisah.

Aspek ketujuh adalah terkait menghindari pasangan atau topik pembicaraan yang menimbulkan masalah (persoalan).

Avoidance terdiri atas empat bagian yaitu (1) penghindaran topik, pasangan menghindari tidak membicarakan topik yang sensitif, (2) *person avoidance*, menghindari pasangan, (3) *alternate association*, merencanakan kegiatan terpisah untuk menikmati kegiatan bersama dengan teman-teman, dan (4) *negotiated autonomy*, mengisinkan pasangan untuk mandiri.

Aspek kedelapan adalah perilaku yang tidak bersahabat atau tidak ramah dan memaksa pasangan. Perilaku anti sosial ini terdiri atas dua bagian yaitu perilaku anti sosial (tidak sopan) yang langsung pada teman pasangan dan perilaku anti sosial tak langsung, yaitu memperlihatkan ekspresi tidak menyenangkan sehingga pasangan tidak ingin lebih dekat. Widya (2014) mengemukakan bahwa anti sosial adalah sikap yang tidak ramah atau bahkan menggunakan kekerasan pada pasangan. Contohnya, membuat pasangan merasa bersalah dan menunjukkan sikap tidak ramah atau marah ketika pasangan tidak memberikan perhatian.

Aspek terakhir yang juga sangat penting bagi pasangan suami istri yang tinggal terpisah adalah humor. Menghadirkan humor pada pasangan suami istri yang tinggal terpisah sangat membantu cairnya suasana karena pasangan mencoba untuk membuat pasangan tertawa.

Sembilan aspek yang dipaparkan sebelumnya menunjukkan bahwa memelihara hubungan jarak jauh dalam perkawinan memiliki tugas dan tanggung jawab yang mensyaratkan kedua belah pihak memberi kontribusi. Ada hal yang perlu diwujudkan sungguh-sungguh, namun pada sisi lain, ada yang perlu dihindari atau ditinggalkan oleh masing-masing pasangan. Perilaku memaksakan dan mengungkit-ungkit hal yang berpotensi menimbulkan konflik sepatutnya dihindari.

Penutup

Pada akhirnya, salah satu pesan Einstein (dalam Freeman & Freeman, 2014) yang sangat relevan bagi pasangan suami istri yang hidup terpisah agar dapat bertahan dalam kompleksitas kehidupan bisa menjadi rujukan, “hanya ada dua cara untuk menjalani hidup

anda. Pertama, berlaku seolah-olah tidak ada yang namanya keajaiban. Kedua, berlaku seakan-akan segala hal adalah keajaiban. Pastikan bahwa hidup secara terpisah adalah keajaiban yang patut diperjuangkan oleh setiap pasangan suami istri.

DAFTAR PUSTAKA

Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An Inductive Analysis of Relational Maintenance Strategies: Comparisons Among, Lovers, Relatives, Friends, and Other. *Communications Research Reports, 10* (1), 5-14.

Freeman, D., & Freeman, J. (2014). *You can be happy*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Kezia,A.(2013). *Relationship maintenance*: Persahabatan jarak jauh beda etnis. *Jurnal E-Komunikasi, 1*(1), 1-10.

Kirk, A. (2013). The effect of newer communication technologies on relationship maintenance and satisfaction in long-distance dating relationships. *Pepperdine Journal of Communication Research, 1*(2), 2-7.

Litiloly, F., & Swastiningsih, N. (2014). Manajemen stres pada istri yang mengalami long distance marriage. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi, 2*(2), 53-61.

Margiani, Kristin, & Ekayati, I.N. (2013). Stres, dukungan keluarga dan agresivitas pada istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 2*(3), 191-198.

Mijilputri, N. (2015). Peran dukungan sosial terhadap kesepian istri yang menjalani pernikahan jarak jauh. *E-journal Psikologi, 3*(2), 477-491.

Scott, A. T. (2002). *Comminication characterizing succesfull long distance marriage*. Unpublished disertation. Los Angeles: Louisiana State University.

Stephanie, M. (2014). *Relationship maintenance strategies:* Pemimpin partai politik peserta pemilihan umum 2014 melalui website. *Jurnal E- Komunikasi, 2*(3), *1-12.*

Widya, P. (2014). Maintanance relationship dalam komunikasi interpersonal ayah dan anak yang berlainan tempat tinggal. *Jurnal E-Komunikasi, 2*(2),1-9.

***

B. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI DUNIA PENDIDIKAN

PENDIDIK INSPIRATIF DALAM PENDEKATAN PSIKOLOGI POSITIF

Oleh : **Nurussakinah Daulay**

Peran Pendidik

Julukan "Pahlawan tanpa tanda jasa" pantas disemangatkan bagi guru atas dedikasinya dalam memperjuangkan peserta didik untuk menjadi individu yang sehat secara kognitif, afektif, dan psikomotorik. Perubahan-perubahan positif yang dialami peserta didik, tentu bukanlah tanpa tujuan, guru berniat untuk mentransfer ilmu pengetahuan dan nilai-nilai kehidupan dengan metode yang menarik, suasana belajar yang menyenangkan, dan usaha-usaha sadar untuk mengoptimalkan kompetensi peserta didik. Layaknya beberapa pengalaman guru inspiratif di bawah ini, diharapkan mampu menjadi penyemangat diri bagi para keprofesian di bidang pendidikan (https:elearn.id):

Ahmad Harsis: Guru asal Nusa Tenggara Timur yang rela menyeberangi laut demi mengajar.

> "*Ahmad Haris tinggal di Pura dimana tidak ada listrik dan minimnya air bersih, ia harus menempuh sekitar 30-40 kilometer dari rumahnya menuju sekolah tempatnya mengajar, dan menyeberangi laut dengan kapal demi tetap mengajar untuk anak bangsa*".

Untung: Guru asal Madura yang mengajar tanpa lengan.

> "*Untung merupakan guru pendidikan agama Islam yang disenangi oleh siswanya, dikenal sebagai guru penyabar dan nyaman dalam mengajar. Ia mampu menulis lafal ayat Al Quran di papan tulis dan mahir mengoperasionalkan laptop dengan kakinya*".

Beberapa kisah inspiratif di atas menunjukkan bahwa meskipun seorang pendidik memiliki keterbatasan, namun ia tetap mengembangkan hal-hal positif dari dalam dirinya, sehingga pendidik tersebut tetap memiliki pribadi sehat meskipun hidup di bawah tekanan. Kehadiran sumber stres (stresor), seperti kasus yang dialami para pendidik inspiratif di atas, misalnya memiliki keterbatasan tubuh, kondisi lingkungan yang tidak mendukung, sarana dan prasarana yang kurang memadai, tidak serta merta menjadikan para guru semakin terpuruk. Pengembangan sisi positif dalam dirinya sehingga mampu bertahan, tangguh menghadapi masalah, dan tetap optimis meraih masa depan.

Keterkaitan pendidik inspiratif dan psikologi positif adalah upaya menggali kekuatan dalam diri pendidik agar terhindar dari problema psikologis hingga berujung pada kemerosotan mental yang bersifat *disorder.* Hal ini dipertegas oleh Ramdhani (2012), terdapat tiga aspek utama yang menjadi titik perhatian perkembangan manusia yang optimal, yakni: (1) emosi yang positif (*positive emotion)* adalah perasaan-perasaan suka cita dan terhindarnya dari emosi negatif, kemudian termanifestasi pada fisiologis yang juga positif. Misalnya pada kasus pendidik inspiratif, seorang guru yang telah menanamkan rasa bahagia akan termanifestasi melalui perilakunya untuk dapat mentransferkan ilmu kepada peserta didik meskipun dengan berbagai risiko yang harus dihadapinya*; (*2) sifat diri yang positif (*positive personal traits)* untuk selanjutnya disebut dengan karakter yang positif. Karakter diri positif merupakan salah satu kekuatan penyangga kesehatan fisik dan mencegah berkembangnya penyakit (Peterson & Seligman, 2004), contoh keberanian, berorientasi pada masa depan, optimis, pengharapan yang positif, ketabahan dalam menghadapi kesulitan dan tantangan, dan kemampuan untuk tetap berjalan dalam mencari pemahaman. Guru dengan karakter diri positif akan terlihat dari perilaku kesehariannya, dimana tetap optimis mengajar meskipun dihadapi dengan berbagai kendala, baik kendala yang bersumber dari internal (misal, kondisi keterbatasan guru, kondisi tubuh yang tidak sehat) dan eksternal (misal, sarana dan prasarana yang tidak memadai); *(*3) institusi yang positif (*positive institution),* misalnya sekolah, dan rumah tangga

dapat memunculkan karakter dan emosi positif bagi pengisi institusi di dalamnya.

Berperan sebagai guru merupakan profesi yang sarat tantangan dalam menjalaninya. Selain guru harus mampu menyiapkan materi dengan metode menarik dan menyenangkan pada saat mengajar, guru juga diupayakan mampu memahami kondisi psikis dan fisik peserta didik untuk tetap siap dalam menerima ilmu pengetahuan yang disampaikan guru. Guru juga diupayakan tidak hanya mampu berperan sebagai pendidik, namun juga sebagai inspirator, artinya guru telah menanamkan dalam dirinya tujuan mulia pendidikan yakni berupaya membentuk peserta didik yang berkompeten dengan memiliki pemikiran positif (kognitif), berkompeten dengan memiliki mental yang sehat (afektif), dan berkompeten dengan memiliki akhlak mulia (psikomotor).

Hal ini dipertegas oleh Winkel (2014) bahwa seorang guru sebagai pendidik sebaiknya mampu bersikap empatik (menyelami alam pikiran dan perasaan siswa), guru juga menjadi seorang inspirator yang mampu memotivasi siswa untuk mampu mengembangkan kompetensi diri, dan juga guru sebagai seorang korektor yang mampu memberikan saran positif dan tidak setiap saat menuruti keinginan siswa, guru berusaha mengkoreksi sikap dan tindakan siswa yang tidak sesuai dengan tuntutan kehidupan manusia. Penerapan *reinforcement* positif dan *reinforcement* negatif dianggap sebagai penguat agar kekuatan peserta didik dapat dipertahankan, dan kelemahannya diupayakan pengoptimalannya.

Psikologi Positif dan Ruang Lingkupnya

Psikologi Positif pertama kali diperkenalkan oleh Martin E. P. Seligman, seorang Guru Besar di bidang Psikologi di Universitas Pennsylvania, Amerika Serikat. Menurut Seligman & Cskszentmihalyi (2000, dalam Mangundjaya, 2018), pendekatan psikologi positif merupakan pergerakan ilmu pengetahuan psikologi dengan tujuan memperluas fokus psikologi tidak hanya pada menghilangkan aspek patologis atau untuk memperbaiki kondisi negatif dan kerusakan yang ada, melainkan mempelajari aspek-aspek positif yang terdapat di dalam diri individu dan/atau organisasi serta

berbagai elemen lain yang memungkinkan untuk membangun karakteristik pribadi yang positif. Psikologi positif menawarkan prinsip-prinsip yang dapat digunakan untuk membangun kesiapan seseorang dalam beradaptasi terhadap perubahan serta memiliki komitmen terhadap perubahan yang ada di tempat kerja atau lingkungannya, yaitu: berpikir positif (*positive thinking)*, optimisme (optimism), *mindfulness,* kebahagiaan (*happiness)*, kebermaknaan (*meaning),* kesejahteraan (*well being)*, *flourishing,* bersyukur (*gratitude)*, memaafkan (*forgiveness)*, dan resiliensi.

Psikologi Positif membahas tentang aspek positif manusia dalam mencapai kebahagiaan, yaitu kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life),* kehidupan yang menyatu (*engaged life),* dan kehidupan yang bermakna (*meaningful life).* Kehidupan yang menyenangkan dapat dicapai dengan cara mengenali sebanyak mungkin emosi-emosi positif (*positive emotions)* dan berlatih untuk mengembangkan dan memperkuat emosi positif yang kita miliki. Dengan berfokus pada pengembangan sisi positif ini diharapkan terbangunlah karakter positif yang dapat menumbuhkembangkan potensi dan menangkal berbagai bentuk tindak kekerasan yang akhir-akhir ini sering terjadi di lingkungan sekolah. Karakter positif ini juga dibutuhkan oleh seorang guru dalam mengintegrasikan pembelajaran yang berfokus pada aspek kognitif dan pengembangan karakter yang berfokus pada pendidikan moral (Ramdhani, 2012).

Aplikasi Psikologi Positif bagi Pendidik

Pendekatan psikologi positif terkhusus bagi pendidik adalah upaya-upaya pendekatan positif yang diharapkan mampu meningkatkan kualitas dan kompetensi guru, serta mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar pendidik, seperti yang telah tertuang pada rumusan kompetensi guru dan dosen dalam Undang-Undang Guru dan Dosen No. 14 tahun 2005, diantaranya terdapat tiga kompetensi, yakni: (1) Kompetensi Pedagogis, meliputi: pemahaman terhadap peserta didik, pelaksanaan pembelajaran yang mendidik dan dialogis, dan pengembangan peserta didik untuk mengaktualisasikan berbagai potensi yang dimilikinya; (2) Kompetensi Kepribadian, meliputi: menjadi teladan bagi peserta

didik; (3) Kompetensi Sosial, meliputi: kemampuan berkomunikasi lisan dan tulisan, dan kemampuan bergaul secara efektif dengan peserta didik (dalam Susetyo, 2012).

Menurut Susetyo (2012), pendekatan psikologi positif yang sebaiknya diterapkan oleh pendidik, agar terciptanya kehangatan interaksi antara pendidik dan peserta didik, dan yang terpenting adalah pendidik mengupayakan kepentingan siswa, yakni dengan menjaga dan mengembangkan kesejahteraan psikologis siswa di dalam kelas. Terdapat beberapa hal penting, yakni:

1. Mengembangkan cara pandang yang positif terhadap siswa
   Cara pandang yang positif dapat dikembangkan jika guru melakukan hal-hal berikut ini, misalnya: (a) tetap mempertahankan harapan positif terhadap siswa, yaitu seperti apapun keadaan siswa hari ini tidak berarti selamanya akan seperti itu, dan sudah merupakan tugas orang tua dan pendidik untuk membantunya; (b) melihat potensi siswa dari berbagai sisi misalnya dapat menggunakan pandangan kecerdasan majemuk; (c) meyakini prinsip perkembangan bahwa setiap siswa dapat berbeda dan bersifat unik sehingga mungkin belum optimal saat ini; (d) berusaha mencari sisi positif siswa.
2. Menciptakan suasana kelas yang nyaman bagi semua anak
   Seorang guru perlu mengembangkan kemampuan memahami apa yang dirasakan siswa dan menyediakan diri untuk melindungi siswa. Guru perlu menunjukkan kepeduliannya kepada siswa dengan cara mengatakan bahwa mereka peduli kepada siswa dan siap atau menunggunya untuk membicarakan/membantunya. Perhatian dapat ditunjukkan dengan datang mendekati ketika siswa mengerjakan tugas, mendampinginya, mengangguk-angguk, menepuk pundak, mengatakan “bagus” atau “saya bangga”, dan menyebut namanya.
3. Memperlakukan siswa sebagai insan yang bermartabat.
   Siswa akan sangat merasa berharga ketika dianggap penting, menurut Liebermen (2000, dalam Susetyo, 2012), beberapa cara dapat dikembangkan untuk menunjukkan penghargaan kepada siswa antara lain: sampaikanlah umpan balik yang negatif secara

rahasia, tunjukkan harapan perubahan dan guru/pendidik siap untuk membantu, sampaikan pujian kepada siswa secara terbuka, dekati dan anggukkan kepala ketika mendengar siswa, membangun hubungan apresiatif, mengembangkan pembelajaran afektif, menciptakan sikap saling menghargai antar sivitas akademik di sekolah.

Demikian pentingnya aplikasi psikologi positif dalam dunia pendidikan, khususnya bagi pendidik merupakan wahana baru yang terus diminati. Kualitas pengajaran dan evaluasi pendidikan ditentukan oleh kompetensi seorang pendidik dalam menyampaikan ilmu pengetahuan, cara menyajikan materi dengan mempersiapkan metode dan media yang sesuai, cara pemberian *reinforcement* sebagai penguat, cara agar kelas menjadi aktif terdapat interaksi positif antara pendidik dan peserta didik, serta pendidik dengan teman-teman sebayanya.

Peran penting bagi setiap pendidik dalam menciptakan dan memaksimalkan potensi diri, agar mampu merefleksi diri dengan kacamata positif, bahwa di tengah keterbatasan yang dimiliki, kondisi lingkungan yang kurang mendukung dalam proses belajar mengajar, sarana dan prasarana yang kurang memadai, kendala yang hadir baik dari pendidik maupun di luar diri pendidik, dianggap sebagai sebuah tantangan dan tetap yakin untuk menatap masa depan secara lebih optimis. Dengan demikian, tercapainya hal-hal positif dalam memfasilitasi pendidikan menjadi salah satu terbuktinya pencapaian psikologi positif, yakni berupaya meminimalisasi kegelisahan serta kecemasan dengan cara mengoptimalkan kebahagiaan dalam diri pendidik.

DAFTAR PUSTAKA

Akbar, Z; Pratasiwi, R. (2017). Resiliensi diri dan stres kerja pada guru sekolah dasar. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 6(*2), 107-112.

Aziz, R. (2011). Pengalaman spiritual dan kebahagiaan pada guru agama sekolah dasar. *Proyeksi, 6*(2), 1-11.

Balkis, A.S; Masykur, A.M. Memahami subjective well being guru honorer di sekolah dasar negeri (Sebuah studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati, 5* (2), 223-228.

Daulay, N. (2019). *Psikologi pendidikan & Permasalahan umum peserta didik.* (proses pencetakan).

Diah, R; Pradna, P.(2012). Resiliensi guru di sekolah terpencil. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 1*(2), 1-6.

Diener, E.D. (2003). Subjective well-being is desirable shape perception of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 363-383.

Kurniawan, L.A. (2018). Dampak Kontrak Psikologis dan Motivasi Kerja Guru. *Jurnal Pendidikan Ekonomi & Bisnis,* 6 (1) 2018, 25-33.

Mangundjaya, W. (2018). *Pendekatan psikologi positif dalam menghadapi perubahan*. Dalam Buku Psikologi dan Pendidikan dalam Konteks Kebangsaan. Himpunan Psikologi Indonesia.

Maryati, T. (2017). Dampak kepuasan kerja dan stres kerja dalam peningkatan kinerja guru SLBN Bantul.*Jurnal Manajemen Bisnis, 8* (2), 222-237.

Mothamaha, L.V. (2007). *The need of fet learner for personal well-being.* Thesis: University of South Africa.

Mujab, S. (2018). Teknologi quantum ikslas dalam pengelolaan stres untuk meningkatkan ESQ pada guru madrasah ibtidaiyah. *Elementary, 6* (1), 120-138.

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues A Handbook and Classification.* Washington, D.C: APA Press and Oxford University Press.

Prestiana, N.D. & Putri, T.X. (2013). Internal locus of control dan job insecurity terhadap burnout pada gguru honorer sekolah dasar negeri di Bekasi. *Jurnal Soul, 6*(1). 57-76.

Puluhulawa, C.W.(2013). Kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual meningkatkan kompetensi sosial guru. *Makara Seri Sosial Humaniora, 17*(2), 139-147.

Pusadan, F.R, & Kasturi, T. (2014). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan post power syndrome pada guru menjelang pension. *Tesis.* Magister Sains Psikologi. Program Pasca Sarjana. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Ramdhani, N. (2012). *Menjadi guru inspiratif. Aplikasi ilmu psikologi positif dalam dunia pendidikan.* Jakarta: Titian Foundation.

Ryff, C. D & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-beingrevisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Seligman, M., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(5), 457-887.

Sholiha, M; Sunaryo, H; Priyono, A. (2017). Pengaruh kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual terhadap kinerja guru SMP di Malang. *Warta Ekonomi, 7*(17), 78-92.

Susetyo, YF. (2012). *Guru peduli kesejahteraan siswa.* Dalam Psikologi untuk kesejahteraan masyarakat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Winkel, W.S. (2014). *Psikologi Pengajaran.* Yogyakarta: SKETSA https://elearn.id/blog/patut-diteladani-ini-dia-5-guru-paling-inspiratif-di-tanah-air/

BERCENGKERAMA: TERAPI DENGAN PENDEKATAN PERKEMBANGAN PADA ANAK BERKEBUTUHAN KHUSUS (ABK)

Oleh : **Yeni Triwahyuningsih**

Mendorong Perkembangan Emosional dan Perkembangan Intelektual

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI Online[1]), bercengkerama memiliki arti suatu percakapan yang menggembirakan hati, suatu senda gurau. Bercengkerama juga berarti berjalan-jalan untuk bersenang-senang (bermain, bertamasya dan sebagainya). Pada artikel ini akan dibahas bercengkerama sebagai sebuah terapi dengan pendekatan perkembangan, yaitu suatu cara sistematis bekerja bersama anak untuk membantunya menapaki pilar penting perkembangan. Bercengkerama membawa kembali anak menuju pilar penting paling awal yang terlewati, dan bergerak maju mulai dari permulaan lagi. Kerjasama secara intensif antara orangtua dan terapis akan mendorong anak bisa menapaki pilar penting satu demi satu, untuk memperoleh berbagai ketrampilan yang terlewatinya.

Kebanyakan anak berkebutuhan khusus terlibat selain dengan orangtua adalah dengan para terapis dan para pendidik khusus yang membantu anak mengatasi masalah-masalah perkembangan anak. Namun untuk menapaki pilar penting, seorang anak memerlukan penanganan yang intensif dan perseorangan (satu orang terapis untuk satu anak). Bahkan terapi wicara, terapi okupasi, terapi sensori, integrasi yang diberikan setiap hari tidak memberikan latihan yang cukup. Bagaimanapun juga seorang anak memiliki sedikitnya 12 jam waktu terjaga, saat dimana anak belajar sesuatu. Pertanyaannya adalah apa yang dipelajari anak? Apakah anak belajar melalui televisi(komunikasi satu arah?), apakah anak belajar dengan

[1] Kamus Besar Bahasa Indonesia Online (http://kbbi.we.id)

memandang keluar melalui jendela, atau membuka dan menutup pintu berulang kali, atau terus menerus menjejerkan berbagai mainannya? Apakah anak juga belajar mengenai senangnya berinteraksi dengan orang lain dan puas karena anak mampu mengambil inisiatif, membuat keinginan dan kebutuhannya diketahui orang lain, dan memperoleh berbagai tanggapan? Apakah anak juga terlibat dalam dialog panjang, yang mula-mula tanpa kata-kata dan kemudian menggunakan kata-kata, dan akhirnya belajar berkhayal dan berpikir?

Bercengkerama menciptakan berbagai kesempatan bagi anak mempelajari berbagai pelajaran berhubungan dengan pilar perkembangan yang penting. Bercengkerama bisa diterapkan baik sebagai sebuah metode maupun sebagai suatu filosofi, baik di rumah, di sekolah maupun ditempat terapi. Pertama-tama bercengkerama dilakukan sebagai suatu pengalaman satu-banding-satu (*one on one*) yang intensif, kemudian berdasarkan pengalaman tersebut didiskusikan bersama bersama tim terapi dan pendidik di sekolah. Bercengkerama sebagai sebuah terapi dengan pendekatan perkembangan terdiri dari tiga bagian yaitu:

1. Orangtua bercengkerama dengan anak, artinya mereka menciptakan berbagai jenis pengalaman yang meningkatkan penguasaan pilar penting anak.
2. Terapis wicara, terapis okupasi, terapis sensori integrasi, fisioterapis, pendidik, dan atau psikoterapis bekerja dengan anak menggunakan berbagai teknik khusus yang mengikuti prinsip-prinsip bercengkerama untuk menghadapi masalah-masalah khusus anak dan menfasilitasi perkembangannya.
3. Orangtua bekerja menurut gaya dan tanggapannya sendiri sesuai dengan pilar penting anak dengan tujuan memaksimalkan interaksi dengan anak, dan menciptakan pola keluarga yang mendukung perkembangan emosional dan intelektual seluruh anggota keluarga.

Bercengkerama merupakan inti dari kedua kegiatan lainnya (nomor 2 dan nomor 3), karena terutama melalui bercengkerama anak akan belajar berinteraksi dengan suatu cara yang bisa meningkatkan perkembangannya. Saat kebutuhan khasnya dipenuhi

oleh terapis, anak akan membawa kemampuan-kemampuan barunya ke dalam interaksi bercengkerama. Disisi lain, orangtua mempelajari bagaimana tanggapannya sendiri berpengaruh terhadap anak, orangtua akan memasukkan pelajaran tersebut untuk digunakan saat bercengkerama. Dalam berinteraksi dan bermain bebas saat bercengkerama, orangtua bisa membangun ketrampilan-ketrampilan interpersonal, emosional dan intelektual.

Jadi bercengkerama adalah suatu kegiatan dengan waktu antara 20-30 menit yang dilakukan orangtua bersama anak untuk berinteraksi dan bermain. Bagaimana interaksi bermain-main bisa membantu anak menguasai pilar penting perkembangannya? Jawabannya berkaitan dengan sifat-sifat interaksi tersebut. Beberapa jenis interaksi tertentu dengan orang lain akan meningkatkan perkembangan anak. Salah satu interaksi yang paling penting adalah hubungan manusiawi.

Hubungan manusiawi amat sangat penting bagi perkembangan anak. Manusia diciptakan untuk belajar dan tumbuh dalam konteks hubungannya dengan manusia lain; otak dan pikiran tidak berkembang tanpa dipelihara oleh hubungan-hubungan manusiawi (Greenspan, 2006). Tanpa hubungan, maka harga diri, inisiatif dan kreatifitas tidak bisa tumbuh. Bahkan fungsi-fungsi otak yang lebih mengarah pada kecerdasan seperti logika, pertimbangan, pikiran-pikiran abstrak tidak dapat berkembang tanpa sumber hubungan manusiawi yang terus menerus.

Pelajaran awal terbaik dari seorang anak terjadi melalui hubungan anak dengan orangtuanya. Seorang bayi belajar mengenal sebab akibat antara lain melalui menjatuhkan mainan ke lantai dan memperhatikan mainan tersebut berbunyi saat menyentuh lantai. Namun anak belajar jauh lebih banyak, jauh lebih awal dan jauh lebih mantap dengan tersenyum dan mendapatkan senyuman balasan. Kemudian anak belajar bahwa dengan mengulurkan tangan, maka ibu akan menggendongnya. Kegembiraan yang dihasilkan dari interaksi ini jauh lebih kuat dan respon ibu jauh lebih beragam. Jenis tanggapan yang mendalam dan kaya ini, yang terukir dalam emosi anak, hanya mungkin terdapat dalam interaksi manusiawi. Dan kemudian anak menerapkan pelajaran emosional ini ke dalam

hubungan sebab akibat ("aku bisa melakukan sesuatu terjadi") terhadap dunia fisik. Pendapat bahwa pelajaran emosional merupakan dasar dan saling terkait dengan pelajaran kognitif dan perilaku tidaklah berlawanan dengan pandangan tradisional mengenai kognisi dan perilaku (Pinel, 2006). Kognisi, perilaku dan emosi saling terkait. Kognisi merujuk pada pikiran, perilaku merujuk pada bagaimana anak beraktivitas dan apa yang dilakukan. Saat seorang anak berperilaku, maka termasuk di dalamnya adalah aktivitas yang dilakukan dan bagaimana anak berinteraksi dengan orang lain. Perubahan pada perilaku dan kognisi akan mempengaruhi emosi, sebaliknya emosi kuat positif yang kuat juga akan memperbaiki ketrampilan berperilaku dan kognisi seorang anak (Cully *et al*., 2008).

Melalui berbagai interaksi, orangtua bisa mengerahkan emosi anak untuk membantu proses belajarnya. Emosi membuat semua belajar menjadi mungkin. Bila orangtua berinteraksi dengan anak melalui cara yang melibatkan emosi-emosinya, dengan mengikuti minat dan emosinya, maka orangtua bisa membantu anaknya menapaki tahap perkembangannya. Orangtua bisa membantu anak belajar bagaimana cara fokus saat berinteraksi, orangtua bisa membantu anak bagaimana terlibat dalam suatu dialog, orangtua bisa mengilhaminya untuk mengambil inisiatif, untuk belajar bagaimana hubungan sebab akibat dan logika, untuk bertindak menyelesaikan masalah, bahkan sebelum anak bisa berbicara dan beranjak masuk kedalam dunia gagasan. Saat orangtua dan anak membuka dan menutup sejumlah siklus komunikasi sekaligus, orangtua bisa membantu menghubungkan emosi dan hasratnya dengan perilaku (seperti menunjuk pada mainan) dan akhirnya dengan kata-kata dan gagasan ("berikan itu padaku"). Dalam membantu anak menghubungkan emosi dan perilaku dan ucapannya secara bermakna, daripada belajar dengan cara menghafal mati, orangtua membuat anak mampu mulai berhubungan dengan orangtua dan lingkungan dengan cara yang lebih bermakna, spontan, luwes, dan hangat. Dengan demikian anak memperoleh landasan yang lebih kokoh untuk ketrampilan-ketrampilan kognitif yang lebih tinggi.

Anak-anak berkebutuhan khusus memerlukan sejumlah besar latihan dalam menghubungkan minat atau emosi mereka dengan perilaku dan selanjutnya dengan kata-kata mereka (Hallahan *et al*., 2012). Seperti dengan anak yang tidak kidal yang belajar melempar bola dengan menggunakan tangan kirinya, maka anak perlu melatih ketrampilan ini berulang kali sampai menguasainya. Bercengkerama adalah waktu latihan anak. Setiap kali orangtua bermain bebas dan berinteraksi secara spontan, gembira, mengikuti minat dan motivasi anak, berarti orangtua membantunya menghubungkan emosi dengan perilakunya, dan akhirnya dengan kata-katanya. Saat berhasil melakukan hal ini anak maju terus dalam perjalanannya menapaki tahapan perkembangannya.

Bercengkerama

Bercengkerama mirip dengan interaksi dan bermain biasa dalam hal sama-sama spontan dan menyenangkan. Bedanya dengan bermain biasa adalah disini orangtua memegang peran dalam perkembangan anak. Peran orangtua adalah menjadi mitra bermain anaknya yang sangat aktif. Tugas orangtua adalah *mengikuti langkah-langkah yang dimulai anak dan bermain dengan apapun yang menarik minat anak*. Kerjakan aktivitas ini dengan cara mendorong anak berinteraksi dengan orangtua. Bila anak ingin mendorong mobil-mobilan, orangtua pun ikut mendorong mobil-mobilan bersamanya, memberikan mobil yang lebih cepat atau melakukan tahapan atau bila perlu menabrak mobilnya, lakukan apapun yang bisa menciptakan suatu interaksi. Bila anak ingin menyusun balok-balok, orangtua pun menyusun bersamanya, menambahkan beberapa balok pada menara buatannya, bahkan menjatuhkan sebuah balok dari menaranya dan berseru "ops!". Sekali lagi, lakukan apapun yang bisa menciptakan suatu interaksi. Peranan orangtua adalah menjadi seorang penolong yang kontruksif dan bila perlu seorang provokator, dengan melakukan apapun yang bisa membuat aktivitasnya menjadi interaksi dua orang.

Mengikuti langkah anak berarti membangun interaksi dan kecenderungan dan minat alami anak. Ini *tidak berarti harus terus* mengikuti apapun yang ingin anak lakukan. Banyak orangtua dan

terapis sering mengikuti langkah anak secara pasif, tanpa membangkitkan banyak buka-tutup siklus komunikasi. Mengikuti langkah anak secara aktif berarti membangun dari apa yang anak lakukan dengan cara "memaksanya" mau lebih banyak membuka dan menutup siklus komunikasi. Usaha orangtua memperluas interaksi dengan anak seringkali berhasil membuat anak siap membangun komunikasi. Pada saat yang lain orangtua perlu lebih memaksa lagi, tetapi harus selalu dalam konteks wilayah minat anak. Misalnya, bila anak memusatkan seluruh perhatiannya pada sebuah kuda mainan dan menolak usaha orangtua mengobrol dengan kuda anak, dan anak mulai bergerak mondar-mandir kearah pintu, halangilah pintu dengan badan dan kuda untuk menantang anak bernegosiasi dengan gerak isyarat dan/atau kata-kata, dan dalam melakukan aktivitas ini, anak menutup dan membuka sebuah siklus. Orangtua perlu mengikuti langkahnya secara aktif dan menantang, karena orangtua berurusan dengan minatnya pada kuda dan minatnya untuk keluar melalui pintu. Orangtua tidak menurutinya, tetapi membangun interaksi dengan apa yang sedang anak kerjakan.

Saat mulai interaksi bercengkerama ini tidak mudah. Banyak anak bermasalah akan berjuang sekuat tenaga untuk tetap dibiarkan sendiri. Mungkin orangtua perlu mengganggunya secara bergurau, dengan cara menghalangi anak, untuk menciptakan suatu interaksi. Tapi dengan berjalannya waktu, anak akan bisa memperkirakan inisiatif orangtuanya dan bahkan mulai menyukainya. Begitu hal ini terjadi, orangtua bisa bekerja untuk memperluas interaksi dengan anak, mendorongnya menutup sejumlah siklus komunikasi melalui bermain. Setelah kegembiraan mulai terlibat, ekspresi emosi, dan komunikasi gerak isyaratnya mulai tumbuh, orangtua bisa memperkenalkan gagasan kepada anak. Dengan memainkan boneka tangan atau menaruh sebuah boneka didalam mobil-mobilan yang sedang didorongnya, orangtua bisa merayu anak bermain meniru dan bermain pura-pura yang lebih rumit, dengan menjadi seorang aktor dalam permainan dramanya, orangtua bisa terus meningkatkan interaksi sambil memperkenalkan berbagai kata-kata. Ketika permainan drama anak menjadi lebih rumit dan kemampuan berbahasanya tumbuh, orangtua bisa menolongnya mulai

membahasakan perasaannya, alih-alih mengungkapkannya dalam bentuk tindakan. Orangtua bisa mendorongnya untuk menutup siklus verbal sama seperti anak menutup siklus gerak isyarat, dengan cara ini, secara bertahap orangtua melibatkannya ke dalam dunia gagasan dan berfikir logis

Pilar-pilar Perkembangan Emosional Awal yang Penting

Pengalaman-pengalaman emosional yang sesuai pada setiap tahap membantu mengembangkan kemampuan-kemampuan kognitif, sosial, emosional, bahasa dan ketrampilan motorik yang penting, juga kesadaran akan diri. Ada 6 (enam) tahap dasar yang membentuk suatu tangga perkembangan, setiap tahap menambahkan kemampuan-kemampuan baru di atas tahap sebelumnya. Keenam tahap ini disebut enam pilar penting karena setiap tahap menandai titik peralihan yang penting dalam setiap kehidupan seorang anak.

Anak-anak yang tidak mengalami masalah perkembangan dan diasuh dalam kehangatan, seringkali sudah menguasai tahapan-tahapan penting ini secara otomatis pada usia empat atau lima tahun. Tetapi anak-anak berkebutuhan khusus seringkali memerlukan waktu lebih panjang untuk menguasai tahapan-tahapan penting tersebut (Koegel, 2006). Misal anak yang mengalami gangguan motorik tidak mengulurkan tangannya minta digendong pada usia 8 atau 9 bulan, tetapi baru melakukan hal itu pada usia 14 atau 15 tahun. Tidak terlampau penting lagi pada usia berapa suatu ketrampilan dipelajari, yang lebih penting adalah seberapa baik ketrampilan itu berhasil dipelajari dan apakah kemajuannya terus berlanjut. Karena ketrampilan dasar ini dipelajari pada masa awal kehidupan, biasanya tersedia waktu tambahan untuk menguasainya. Kapasitas dasar ini amat penting, karena merupakan landasan bagi semua proses belajar dan perkembangan selanjutnya dalam kehidupan anak.

Terdapat enam pilar penting. Keenam pilar itu adalah (1) regulasi diri dan minat terhadap dunia sekitar, (2) keakraban, (3) komunikasi dua arah, (4) komunikasi kompleks, (5) gagasan emosional, dan (6) berfikir emosional.

Tujuan Bercengkerama

Tujuan bercengkerama tidak akan terpancang persis sesuai keenam pilar penting tersebut, karena beberapa pilar penting tersebut secara alami tumpang tindih saat anak belajar. Ada sedikitnya empat tujuan bercengkerama:

1. *Mendorong munculnya atensi dan keakraban.* Tujuan orangtua adalah membantu anak menyimak dan menikmati kehadiran orangtua (tujuan ini berperan pada pilar penting 1 dan 2).
2. *Komunikasi dua arah.* Orangtua akan membantu anak belajar membuka dan menutup siklus komunikasi (pencapaian ini berkaitan dengan pilar penting 3 dan 4)
3. *Mendorong munculnya ekspresi dan penggunaan perasaan serta gagasan* (tujuan ini berhubungan dengan pilar penting 5).
4. *Pemikiran logis.* Tujuan orangtua adalah mendorongnya menghubungkan pemikiran-pemikirannya secara logis (kemampuan ini berhubungan dengan pilar penting 6).

Bagaimana Memulainya?

Tujuan bercengkerama adalah membantu anak menguasai pilar emosional penting satu demi satu, dalam urutan yang teratur, mulai dari yang paling dini yang masih belum dikuasainya. Bagi banyak ABK, ini berarti memulai dengan kemampuan untuk merasa tenang, memusatkan perhatian dan merasakan keakraban. Tidak mudah untuk memulai bekerja pada ketrampilan yang amat mendasar ini bila anak berusia 2 tahun, 3 tahun atau bahkan yang lebih besar. Daripada tergoda untuk mulai bekerja pada ketrampilan-ketrampilan bahasa, pengenalan warna atau beberapa perilaku yang sesuai usianya dan tidak efektif, lebih baik kita bekerja pada setiap pilar penting perkembangan dasar setahap demi setahap. Setiap pilar penting meletakkan dasar untuk pilar penting berikutnya. Bila anak mengalami masalah perilaku serius seperti membentur-benturkan kepala, mengamuk, berulangkali menutup dan membuka pintu, akan sama menggodanya untuk orangtua mulai bekerja dari area tersebut. Orangtua perlu berurusan dengan perilaku seperti itu untuk menjaga agar anak aman, tapi *penting sekali tetap mempertahankan tujuan utama*. Begitu ketrampilan-ketrampilan mendasar ini terbentuk, orangtua

akan menemukan bahwa menangani masalah perilaku tersebut menjadi lebih mudah, karena orangtua akan berhadapan dengan seorang anak yang interaktif dan komunikatif.

Sebuah pilar penting dikuasai secara penuh bila anak bisa menunjukkan ketrampilan itu meskipun pada saat emosinya sedang tinggi; anak harus mampu menjalin keakraban dengan pengasuhnya segera setelah ia merasa marah, mempertahankan komunikasi dua arah meskipun anak sedang bingung, mengekspresikan perasaannya melalui kata-kata atau permainan segera setelah merasa frustasi dan menghubungkan gagasan-gagasan secara logis meskipun anak sedang merasa kecewa. Kebanyakan anak mempelajari pilar penting pada saat keseimbangan emosional (*emotional equilibrium*) tercapai. Dibutuhkan sejumlah latihan untuk mempertahankan semuanya dalam keadaan stress. Namun bila anak bisa melakukannya, maka semua pembelajaran berikutnya akan memiliki landasan yang lebih kokoh.

Anak-anak tidak secara alami menguasai pilar-pilar penting ini dalam urutan yang teratur. Seringkali terjadi bahwa anak-anak yang sudah mulai berkomunikasi verbal ternyata masih bersikap menghindar dalam keadaan stress, sudah bisa melakukan beberapa permainan pura-pura namun masih tidak konsisten dalam komunikasi gerak-isyarat. Dengan alasan tersebut, orangtua akan melihat bahwa ia bekerja pada beberapa pilar penting sekaligus. Namun tugas utama orangtua adalah memperluas dan memantapkan pilar emosional penting yang paling awal yang belum sepenuhnya dikuasai anak.

Beberapa Pedoman Bercengkerama

1. Pilih waktu 20-30 menit yang orangtua bisa luangkan tanpa gangguan. Anak perlu perhatian yang tidak terbagi. Bahkan orangtua yang paling sibuk pun bisa menemukan 20-30 menit untuk memberikan perhatian sepenuhnya kepada anak. Banyak anak memerlukan beberapa sesi sepanjang 20-30 menit ini. Sebanyak 6-10 sesi @ 20-30 menit sehari adalah optimal. Bila hanya 1-2 sesi perhari seringkali tidak cukup

2. Usahakan tetap sabar dan santai. Bila orangtua merasa tertekan, terganggu dan gelisah maka tidak akan mampu membantu anak untuk fokus dan tetap tenang.
3. Berempatilah terhadap nada emosional anak. Bila anak sedang dalam kesulitan dan merasa lelah, tunjukkan bahwa orangtua mengetahui dan memahami hal tersebut.
4. Waspadalah terhadap perasaan-perasaan sendiri karena akan mempengaruhi cara orangtua berhubungan dengan anak. Pilihlah waktu untuk melakukan bercengkerama saat orangtua merasa lebih gembira, lebih tenang, atau carilah bantuan untuk diri sendiri bila suasana hati remuk redam belum teringankan.
5. Perhatikan nada suara dan gerak-isyarat kita sendiri. Orangtua tentu ingin menjadi hangat, penuh perhatian dan mendukung, bukan orang yang tidak sabar, marah atau menuntut, bahkan ketika anak tidak menanggapi sesuai yang diinginkan. Ingatlah bahwa anak sudah melakukan yang terbaik. Ia tidak sengaja mengecewakan orangtua, anak hanya melakukan yang sesuai dengan kemampuan dan tahap perkembangannya. Tujuan orangtua adalah mendorongnya agar bermain bersama. Bukankah kita sendiri juga tidak mau bermain dengan seseorang yang keras, menyalahkan dan tidak sabar?
6. Ikuti apa yang sedang dikerjakan anak dan berinteraksilah! Carilah jalan untuk mengubah semua tindakan anak, atau perilaku yang tampak seperti tidak melakukan apapun, menjadi suatu interaksi. Perlakukan semua perilaku anak seolah bertujuan dan sebagai kesempatan membangun komunikasi dua arah.
7. Sesuaikan berbagai tahapan perkembangan anak sekaligus. Tingkatkanlah perhatian, keterlibatan dan pertukaran gerak isyarat, dan bila anak sudah siap, mulailah berbagi gagasan dalam bermain pura-pura dan diskusi.
8. Tidak memukul, memecahkan atau melukai adalah satu-satunya aturan main bagi anak dalam bercengkerama. Anak boleh melakukan permainan apapun yang diinginkan, sejauh menghargai prinsip dasar tersebut. Bila anak menjadi terlalu bersemangat, tenangkan dan redakan. Bila anak menanggapi

dengan kasar, mungkin orangtua harus memeluknya dengan kuat (*bear hug*) untuk membantunya mengatur diri sendiri sambil dijelaskan bahwa anak tidak boleh bertindak seperti itu.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychiatric Association.(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders edition "DSM-5"*. Washington DC: APA.

Cully, J. A., & Teten, A. L. (2008). *A therapist's guide to brief cognitive behavioral therapy*. Houston: Departement of Veterans Affairs South Central MIRECC.

Greenspan, S. I. (2006). *The child with special needs.*Boston: Da Capo Press.

Hallahan, D. P., Kauffman, J. M., & Pullen, P. C. (2012). *Exceptional learners: An introduction to special education.* New Jersey: Pearson Edu, Inc.

Kauffman, J. M., & Hallahan, S. P. (2003).*Special education: What it is and why we need it*. Boston: Allyn & Bacon.

Koegel, R. L., & Koegel, L. K. (Eds). (2006). *Pivotal response treatments for autism: Communication, social, and academic development*. Baltimore: Paul Brookes Publishing Co.

Pinel, J. P. J. (2006). *Biopsychology* (5th Ed). Boston: Allyn & Bacon.

***

"Teman sejati adalah ia yang meraih tangan anda dan menyentuh hati anda"

KOMPETENSI DALAM PENDAMPINGAN KETERAMPILAN HIDUP

Oleh : **Nina Zulida Situmorang**

Selintas tentang *Coaching*

Pendekatan *Coaching* diawali dengan penelitian seorang filsuf yaitu Norman Vincent Peale tahun 1900-an. Peale tertarik apa yang menjadi kekuatan orang-orang sukses dan akhirnya menemukan formula yang dikenal dengan *coaching* sat ini. Bidang Psikologi mengankat *coaching* sebagai pemecahan masalah dan metode psychoeducational oleh Aaron Beck dan Albert Ellis dengan metode Terapi Perilaku Kognitif/*Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) pada tahun 1950 dan dilanjutkan dengan *Coaching* Perilaku Kognitif/*Cognitive Behavioral Coaching* (CBC). CBC berfokus pada mengadaptasi pemikiran negatif menjadi pemikiran yang realistis dengan bersandar pada pembelajaran positif dan sikap yang kuat untuk 'mampu melakukan' (Situmorang, 2015).

Coaching didefenisikan dengan berbagai pengertian oleh berbagai ahli. Asal kata *coach* berasal dari bahasa Hungaria "kocsi" yang artinya pengangkut. Secara harfiah *coach* dapat dipahami sebagai yang membawa *coachee* (orang yang akan diberikan *coaching)* ke tujuan yang diinginkan. Secara literal, *coaching* adalah suatu proses memindahkan orang atau individu dari kondisi sekarang ke kondisi yang diharapkan, bisa berupa cita-cita, performa, sasaran, solusi, tujuan hidup, dan lain sebagainya (Kuswandi, 2019). ICF (*Interntional Coaching Federation*) sebagai organisasi profesional yang mewakili personal *coach* dan bisnis *coach* yang menetapkan standar yang tinggi, memberikan sertifikasi independen, dan membangun jaringan *coach* yang terpercaya di seluruh dunia mendefinisikan *coaching* sebagai bentuk kemitraan bersama klien (*coachee*) untuk memaksimalkan potensi pribadi dan profesinal yang dimilikinya

dengan proses yang menstimulasi dan mengeksplorasi pemikiran dan proses kreatif.

Banyak ahli di bidang *learning* dan *development* meyakini bahwa salah satu penyebab belum optimalnya potensi manusia ialah karena adanya *blind spot* atau ketidak mampuan seseorang dalam melihat setiap potensi yang dimiliki baik berupa kelebihan maupun kekurangannya. C*oaching* dapat membantu seseorang untuk menemukan dan menghilangkan *blind spot* hingga mencapai target yang luar biasa (Kuswandi, 2019). Sir John Whitmore dalam buku '*Coaching for Performance*' mengatakan *Coaching* membuka kunci dari potensi seseorang untuk memaksimalkan performanya. Hal tersebut membantu mereka untuk belajar melalui proses *coaching* bukan dengan mengajarkan mereka. *Coaching* membantu *coachee* menggali pikirannya dan membuat proses belajar dari diri mereka dan membuat proses belajar datang dari pikiran dan kesadaran mereka dari pada mengajari mereka. Karena ketika ide-ide datang dari pikiran mereka sendiri dan kesadaran mereka sendiri, mereka akan memaknai tindakannya dan mendorong mereka untuk memberikan performa terbaik dari diri mereka.

Family/Life Coaching sebagai spesialis *coaching*

Semakin berkembangnya profesi *Coach* dan diikuti pula berkembangnya kebutuhan *coachee*, dibutuhkan kekhususan menjalankan profesi spesialis *coach*. Beberapa *coach* spesialis yang yang dikenal di masyarakat antara lain *Corporate coach*, *Bussines coach*, *Sales coach*, *Marital coach* dan *Life Coach*. *Life coaching* menjadi salah satu peran dalam kehidupan untuk meningkatkan area tertentu dalam hidup dan kualitas hidupnya.

Life Coaching adalah hubungan profesional antara *coach* dan *coachee* yang dirancang untuk membantu klien menghasilkan pembelajaran serta mengidentifikasi dan mencapai tujuan yang bermakna agar menjadi sadar akan kemampuan dan sumber daya yang tersedia dan menerapkannya dalam kehidupan (Williams, 2012). Kuswandi (2019) praktisi *coaching* Indonesia mengartikan *life coaching* sebagai suatu hubungan yang terjadi antara *coach* dengan *coachee,* untuk membantu *coachee* meningkatkan area tertentu dalam

hidup atau meningkatkan kualitas hidup, serta membantu untuk mengenal dirinya secara lebih dalam, memahami tujuan hidup, visi misi, serta mendalami nilai-nilai diri. Jarosz dan Trace (2016) mengatakan defenisi sedikit berbeda, bahwa *life coaching* adalah hubungan jangka panjang yang efisien antara *coach* dengan *caochee* atau klien yang memungkinkan klien memaksimalkan potensi mereka. Grant (2003) sendiri memberi arti *life coaching* sebagai proses kolaborasi atau bermitra antra *coach* dengan *coachee* yang berfokus pada solusi, berorientasi pada hasil, dan sistematis, yang bertujuan untuk memfasilitasi peningkatan pengalaman hidup dan pencapaian tujuan dalam kehidupan pribadi atau profesional klien normal non-klinis.

Ada empat komponen dalam *Life coaching m*enurut Jarosz dan Trace (2016), yaitu:

1. **Hubungan:** yaitu jenis koneksi atau kerjasama antara *coach* dengan *coachee.*
2. **Efisien:** yaitu hubungan dan proses pelatihan menjamin output tertinggi (kinerja *coachee*) untuk memasukkan (upaya *coach*, waktu, sumber daya lainnya) rasio.
3. **Maksimalkan potensi klien**: yaitu dalam hubungan pembinaan, klien mencapai potensi tertinggi mereka mengingat kendala alami mereka: lebih tinggi daripada yang bisa mereka capai sendiri.
4. **Jangka panjang**: yaitu periode waktu yang dibutuhkan agar hubungan yang dibangun menjadi efisien. *Coaching* adalah suatu proses, setiap proses hampir tidak pernah membawa perubahan instan yang substansial karena membutuhkan priode waktu yang lebih lama untuk tercapainya perubahan yang signifikan.

Life Coaching merupakan model yang menggabungkan pelatihan psikologi (*coaching psychology*) dan pendidikan kehidupan keluarga (*family life education)* sebagai pendekatan untuk membantu keluarga menciptakan dan mencapai tujuan (Allen, 2016).

Pembinaan dalam kehidupan keluarga (*family life coaching)* melibatkan keluarga itu sendiri (individu, pasangan, orang tua atau unit keluarga) sebagai mitra dalam proses perubahan. Bekerja sama dengan keluarga menambah wawasan, pengetahuan dan

ketrampilan dalam membuat perubahan yang berarti di kehidupan mereka. Sederhananya pembinaan kehidupan keluarga merupakan proses dimana *coach* (pelatih) membantu *coachee* (klien) untuk mencapai tujuan yang diidentifikasi sendiri (Allen, 2016).

Life coaching sendiri merupakan sebuah karir dan profesi, dimana *coach (*pelatih) menggunakan kekuatan komitmen untuk memungkinkan *coachee* (klien*)* mencapai tujuan atau mendapatkan hasil yang bermanfaat dan terukur dalam semua bidang kehidupan. *Life coaching* adalah sebuah proses holistik dalam kehidupan yang memiliki kekuatan untuk menyeimbangkan dan menyelaraskan dan percakapan terarah yang menginspirasi dalam menciptakan kehidupan yang diinginkan (Martin, 2001; Mumford, 2007).

Menurut Williams (2012) terdapat tiga elemen penting dalam *life coaching* yaitu:

1. *Coachee:* adalah titik fokus dan penggerak hubungan pembinaan kehidupan. Klien menetapkan agenda dan merupakan peserta yang setara dan aktif dalam hubungan pembinaan kehidupan.
2. *Coach*: *Coach* membawa seperangkat profesionalisme dan keterampilan yang dirancang untuk mendengarkan secara mendalam kepada klien atau *coachee*, menghasilkan pembelajaran dan membantu merancang tindakan yang efektif untuk diambil oleh *coachee*.
3. Kerja sama yang dirancang: adalah pemahaman dan desain hubungan antara *coach* dan *coachee*.

Menurut Kuswandi (2019) *objective coaching* yang menjadi tujuan *life coaching* yaitu: (a) membuat rencana masa depan, (b) mengurangi tingkat stress. (c) menemukan cara mengelola kehidupan dengan lebih baik, (d) memperbaiki keseimbangan antara kerja dan kehidupan, (e) mningkatkan kesadaran diri, nilai-nilai hidup, ataupun makna keberadaan, (f) meningkatkan motivasi, disiplin diri, dan dorongan internal, (g) mengelola emosi dan mewakili wawasan yang lebih luas, (h) meningkatkan kesehatan, kebugaran, pola hidup yang baik, (i) meningkatkan percaya diri dan *self-esteem*, dan (j) meningkatkan kesejahteraan keluarga.

Teori Family *Life Coaching* dan Tahapan *Coaching*

Bandura's social learning theory merupakan salah satu teori yang dipakai dalam *family life coaching* (Allen, 2016). Teori Albert Bandura menunjukkan bahwa percaya pada kemampuan seseorang/individu dalam melakukan perilaku sangatlah penting untuk kesuksesan. Peran pelatih dalam *family life coaching* adalah untuk menantang proses berpikir dan kepercayaan *coachee*, yang membantu mereka dalam meningkatkan percayaan pada kesuksesan (Allen, 2016). Meskipun pengetahuan, pengalaman serta ketrampilan coachee tidak selalu menjadi prediktor yang akurat dalam mencapai kesuksesan di masa depan.

Tahapan menjalankan *family life coaching* tidak berbeda dari langkah-langkah jenis *coaching* spesialis lainnya seperti *Corporate coach*, *Bussines coach*, *Sales coach*, *Marital coach* dan *Life Coach*. Sesi terbanyak dalam semua *coachin*g adalah proses yang berorientasi pada tujuan di mana pelatih membantu klien mengidentifikasi solusi dan langkah tindakan untuk memenuhi tujuan itu (Stober & Grant, 2006).

Ada 5 (lima) tahap dalam coaching secara umum yakni: (1) Membangun hubungan, (2) Solusi atau identifikasi masalah, (3) Klarifikasi tujuan, (4) Langkah-langkah aksi, dan (5) Hasil, evaluasi, dan akuntabilitas. Percakapan *coaching* mencakup proses di mana *coach* terlibat dalam percakapan untuk mulai membangun hubungan dengan klien (*coachee*). Selanjutnya menggunakan keterampilan mendengar aktif dimana *coach* mulai bertanya kepada klien apa yang ingin mereka kerjakan sesi pelatihan. Klien ditanya apa yang mereka harapkan dari sesi ini dalam upaya untuk mengklarifikasi tujuan klien. Begitu *coach* dan klien sadar tujuan klien, *coach* mulai mencari klarifikasi dan meminta klien untuk mengidentifikasi langkah-langkah untuk dapat mencapai tujuan mereka. Langkah ini adalah jantung dari proses *coaching*. Klien mengidentifikasi langkah-langkah aksi (tindakan) dan menyusun rencana untuk mencapai tujuan. Langkah terakhir termasuk meninjau proses dan berbicara tentang akuntabilitas untuk tindak lanjut.

Riset dan Survey tentang *Coaching*

Berdasarkan *survey internasional personnel management association* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan produktivitas sebesar 88% bila *training* digabungkan dengan *coaching*, sedangkan apabila diberikan *training* saja produktivitas hanya mengalami peningkatan sebanyak 20%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *coaching* efektif untuk meningkatkan produktivitas pada seseorang. Keunggulan *coaching* dalam meningkatkan potensi dan performa terletak pada *desigen action* yang dibuat dan dilaksanakan oleh *coachee* tersebut. Dimana *coach* akan mengeksplor daya ingat *coachee* melalui beberapa pertanyaan tentang pengetahuan dan keahlian yang dipelajari melalui pengulangan sehingga semakin tertanam dan tahan lama pada diri *coachee*.

Melalui *coaching* seorang *coach* juga dapat membantu *coachee* untuk melakukan refleksi bahwa *coachee* sebenarnya memiliki modal untuk memecahkan masalah yang dimiliki, sehingga ia menyadari bahwa dia memiliki pengetahuan. Sehingga pada akhirnya *coachee* mampu merumuskan potensi pengetahuan yang dimiliki dan dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kehidupan yang sejahtera (Kuswandi, 2019).

Keterampilan Penting dalam Family/*Life Coaching*

Secara umum ada 4 (empat) ketrampilan yang harus dimiliki seorang coach.

1. Mendengarkan (*Listening).*

   Mendengarkan adalah elemen penting dari *coaching* yang efektif. Bahkan, beberapa peneliti menyebut bahwa satu-satunya keterampilan terpenting dari seorang *coach* professional adalah ketrampilan mendengarkan. Mendengar aktif adalah teknik yang sering digunakan dalam pelatihan psikologis yang membutuhkan pendengar untuk mencerminkan kembali ke pembicara apa yang baru saja mereka dengar. Proses ini membantu memastikan bahwa pendengar benar-benar memahami pesan pembicara.

   Williams dan Mendez (Whitworth, Kinsey-House, & Sandalh (1998), memberikan uraian lengkap tentang tiga jenis

mendengarkan: ***listening to, listening for*** dan ***listening with***. Pertama *listening to* seperti mendengarkan aktif dan termasuk mendengarkan pola komunikasi verbal dan non-verbal. Jenis kedua *listening for* sedikit berbeda, *coach* mendengarkan apa yang penting dari klien mencakup mendengarkan nilai, agenda, atau tujuan klien. *Listening for* tidak sama dengan mendengarkan solusi; mendengarkan adalah tentang mencoba benar-benar memahami pengalaman klien dan makna yang diberikan untuk pengalaman tersebut. Jenis ketiga mendengarkan adalah *listening with* yakni menjelaskan bagaimana kita mendengarkan. Seluruh diri mendengarkan berarti mendengarkan dengan hati, intuisi, dan tubuh kita. Banyak *coach* menggunakan teknik di mana mereka menggunakan kata-kata klien sendiri untuk membantu klien tahu mereka mendengarkan, dan membantu klien mendapatkan citra dirinya yang lebih baik. Penggunaan bahasa adalah bagian penting dari pembinaan, seperti proses pengungkapan diri. Sesi *coaching* yang paling sering dilakukan adalah saat klien berbagi pengalaman mereka, ada kesempatan saat yang tepat bagi pelatih untuk berbagi pengalaman mereka sendiri dan membantu koneksi klien/*coach* atau untuk membantu klien mempelajari sesuatu yang baru.

2. Empati

   Unsur *coaching* penting lainnya yang serupa tetapi berbeda dari mendengarkan adalah menunjukkan empati. Empati secara sederhana adalah kemampuan untuk memahami orang lain melihat dunia dari sudut pandang mereka. Rasa empati dilakukan oleh seorang *coach* untuk memahami pengalaman klien. Riset menunjukkan bahwa penggunaan empati membuat pelatih yang lebih kuat (Brotman, Liberi, & Wasylyshyn, 1998). Empati membantu klien merasa aman untuk dibagikan, dan itu membangun hubungan. Proses empati adalah pemahaman dunia dari sudut pandang klien, dan mengomunikasikan pemahaman itu kembali ke klien. Proses ini memvalidasi pengalaman klien, dan menumbuhkan pertumbuhan. Penting untuk tidak menyamakan proses ini dengan merasa simpatik dengan klien. Untuk dimasukkan diri Anda dalam posisi seseorang tidak perlu

merasa kasihan pada klien. Tindakan dari perasaan simpati terkadang dapat memengaruhi hubungan *coaching* dan juga menghalangi potensi kemajuan dalam klien.

3. *Empower* (memberdayakan)
   Berdasarkan pendekatan berbasis kekuatan, empower adalah proses mengidentifikasi kekuatan, kemampuan, dan potensi yang dimiliki klien. Meskipun kedengarannya seperti keterampilan superhero, memberdayakan benar-benar cara lain untuk dikatakan coach membantu klien melihat kemampuan mereka sendiri. Empower secara filosofi bahwa klien sudah memiliki kekuatan dan keterampilan ini secara internal. Orang tidak selalu hebat dalam melihat kekuatan mereka, sehingga dibutuhkan seorang coach membantu mereka mengekstrak kekuatan ini dari dalam. Empower membantu klien mengatasi keraguan diri dan meningkatkan *self-talk* positif dan harga diri bisa menjadi pendorong besar menuju perubahan yang efektif. Empower dapat terjadi melalui afirmasi, membantu klien menghasilkan kemungkinan baru, dan bahkan menawarkan sumber daya atau pendidikan yakni semua cara coach untuk membantu memberdayakan klien mencapai kesuksesan.
4. Etika *Coaching*
   Family Life Coaching harus mempertimbangkan standar etika praktik yang dirancang untuk itu memberikan pedoman dan standar perilaku. Kode etik sangat penting untuk perlindungan keluarga yang dilayani dan menyediakan sumber daya khusus untuk praktisi. Seorang *coach* sebelum melakukan praktik *Life Coaching* terlebih dahulu belajar dan menyetujui Kode etik. Banyak asosiasi profesional, terutama yang menawarkan kredensial yakni standar Kode etik. *The International Coach Federation Code of Ethics* meliputi filosofi dan definisi pelatihan, serta standar perilaku etis (ICF, n.d.a, b). *The Board Certified Coach Code of Ethics* mencakup hukum persyaratan, melakukan standar, peraturan kepatuhan, kebijakan organisasi, konflik kepentingan dan standar ketidakwajaran (CCE, 2010). *National Council on Family Relations Code of Ethics* mencakup prinsip-prinsip etika dan pedoman hubungan (NCFR, 2009). Sebagian besar asosiasi

profesional menawarkan panduan khusus, dan oleh karena itu perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari proses pembinaan kehidupan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

Allen, K. (2016) *Theory, Research and Practical Guidelines for Family Life Coaching.* Springer International Switzerland.

Brotman, L. E., Liberi, W. P., & Wasylyshyn, K. M. (1998). Executive coaching: The need forstandards of competence. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(1),40–46.

Center for Credentialing & Education. (2010). *Board Certified Coach (BCC) code of ethics.* Retrieved from: http://www.cce-global.org/Downloads/Ethics/BCCcodeofethics.pdf

Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality*, *31*(3), 253–264. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.253

International Coach Federation. (n.d.a). Core Competencies. Retrieved from http://www.coachfederation.org/icfcre-dentials/core- competencies/

Jarosz, J., & Trace, B. M. (2016). What is life coaching ? An integrative review of the evidence-based literature. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring Vol.*, *14*(1), 34–56.

Kuswandi, N. (2019). *Coaching Handbook Coach Competency berdasarkan International Coach Federation.* Tangerang Selatan: Pustakapedia.

Martin, C. (2001) *The Life Coaching Handbook : Everything You Need to Be an Effective Life Coach*. Crown House Publishiing Ltd.

Mumford, J. (2007) *Life Coaching for Dummies*. John Wiley & Sons, Ltd: England

National Council on Family Relations. (2009). *Family life educators code of ethics.* Retrieved from: https://www.ncfr.org/sites/default/files/downloads/news/cfle_code__of_ethics_2012.pdf*production*. https://doi.org/10.4324/9780203870853

Situmorang, N. Z. (2015) Metode *Coaching* Sebagai Pendekatan dalam Pola Asuh Anak.

Stober & A. M. Grant (Eds.), Evidence based coaching handbook: Putting best practices towork for your clients (pp. 17–50).

Hoboken, NJ: Wiley. Stober, R. D., & Grant, A. M. (2006). Toward a contextual approach to coaching models. In R. D.

Williams, J. A. (2012). Essential Life Coaching Skills. In *Academic life coaching*

Williams, P., & Menendez, D. S. (2007). Becoming a professional life coach: Lessons from theinstitute for life coach training. New York: Norton & Co.

***

ENERGI MENTAL ATLET

Oleh : **Miftakhul Jannah**

Pengantar

Tulisan ini terinspirasi dari realitas ketika mendampingi atlet dalam kinerja olahraganya. Beberapa kali terdengar dalam kompetisi atlet kurang memiliki daya juang, mengalami penurunan energi. Fisiknya masih mampu, tapi tidak berjuang mati-matian. Kata lain, pada saat di lapangan sering kita lihat seorang atlet yang sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang sempurna untuk diterapkan, dan sudah dibekali berbagai taktik untuk melakukannya. Namun terkadang belum bisa melakukan tugas geraknya dengan baik di arena kompetisi, dan akhirnya mengalami kekalahan.

Sebagai seorang atlet memiliki ketrampilan tugas gerak sesuai cabang olahraganya merupakan sebuah keniscayaan. Namun nyatanya beberapa kasus muncul, untuk bergerak melakukan aktivitas fisik sesuai tugas sebagai seorang atlet sering kali enggan dilakukan. Banyak alasan untuk mereduksi tugas gerak yang harus diemban. Contoh seorang atlet yang melakukan pemanasan sebelum bertanding kurang dari yang seharusnya. Sehingga muncul pertanyaan, sebetulnya apa yang mampu membuat seorang atlet bergerak?, asupan nutrisi kah?, fisik yang prima kah?, kecerdasannya kah ? atau faktor emosi? Menarik untuk ditelaah.

Energi

Membahas gerak tentu terkait dengan energi. Benda bergerak memerlukan energi begitu pula dengan manusia. Energi adalah kata yang umum dalam keseharian. Energi penting bagi kehidupan manusia karena memungkinkan kita untuk memenuhi kebutuhan

kita. Energi ada dalam berbagai bentuk dan berasal dari berbagai sumber, seperti energi kinetik, energi kimia,dan energi matahari.

Kata energi berasal dari kata Yunani Kuno energia yang berarti kerja (Giancoli, 2009). Definisi energi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah kemampuan untuk melakukan kerja atau daya yang dapat digunakan agar dapat melakukan berbagai proses kegiatan. Berdasarkan definisi yang paling sederhana, energi adalah kapasitas untuk melakukan pekerjaan (Giancoli, 2009).

Energi Mental

Konsep energi mental masih terus berkembang. Energi mental adalah istilah dengan banyak makna dan dapat digunakan untuk menggambarkan proses biologis spesifik yang terlibat dalam kapasitas neuron otak untuk melakukan pekerjaan fisik dan / atau secara sah dapat digunakan untuk merujuk pada suasana hati atau proses motivasi dan kognitif.

Para peneliti telah menyebut energi mental sebagai kemampuan perhatian (Kennedy dkk., 2007; Snitz dkk., 2009; Mohajeridkk., 2015), waktu reaksi (Mohajeri dkk., 2015), memori (Kennedy dkk., 2004, 2007), bahasa (Snitz dkk., 2009), kecepatan pemrosesan visual (misalnya, Reay dkk., 2006; Kennedy dkk., 2007), fungsi eksekutif (Snitz dkk., 2009), atau pengalaman emosional (Johnson dkk., 2008; Quartiroli dkk., 2018).

Berdasarkan Lykken (2005) energi mental merupakan kemampuan yang didapatkan dari individu untuk terus berpikir selama berjam-jam untuk memusatkan perhatian dan menghalangi distraktor dan memiliki keinginan untuk membuat hal-hal yang lebih baik. Karena beragam konsep mengenai energi mental, maka para peneliti mulai mengkonseptualisasikan energi mental. Pada edisi khusus *Intelligence*, Lykken (2005) mendefinisikan energi mental sebagai "*...kemampuan individu untuk terus berpikir panjang, memusatkan perhatian, dan memblokir distraktor untuk mengemban tugas yang diberikan".* Meskipun Lykken (2005) mengusulkan definisi awal dari energi mental namun tidak ada kerangka kerja yang solid untuk energi mental.

Perkembangan selanjutnya diprakarsai oleh *International Life Science Institute* (ILSI) Amerika Utara pada tahun 2005 untuk mendefinisikan dan membuat konsep energi mental. Definisi yang disepakati mengenai energi mental adalah "...*intensitas emosi subjektif tentang kapasitas seseorang untuk merampungkan tugas-tugas kehidupan sehari-hari emosi ini fluktuatif dari waktu ke waktu"* (O'Connor dan Burrowes, 2006). ILSI menyepakati model energi mental yang terdiri dari 5 komponen utama termasuk motivasi, kognisi, kualitas hidup, suasana hati, dan kantuk (O'Connor and Burrowes, 2006).

Penelitian tentang Energi Mental

Para peneliti di berbagai bidang, termasuk psikologi olahraga, telah mempelajari energi mental. Terutama, para ilmuwan nutrisi tertarik untuk meneliti jenis suplemen apa yang meningkatkan energi mental manusia. Misalnya Dammann dkk. (2013) menguji efek mengkonsumsi sucromalt pada 44 energi mental orang dewasa yang sehat. Hasil riset menunjukkan bahwa mengkonsumsi sucromalt meningkatkan energi mental setelah 4-5 jam dan memperlambat kelelahan mental. Penelitian serupa terkait dengan suplemen beragam nutrisi pada energi mental dapat ditemukan dalam studi Ginkgo biloba (Kennedy dkk., 2007; Snitz dkk., 2009), Ginseng (Kennedy dkk., 2004), Glukosa (Reay dkk., 2006), dan Omega-3 (Johnson dkk., 2009; Rogers dkk., 2008).

Penelitian di Indonesia tentang mental energi berdasrakan penelusuran menggunakan mesin pencari di dunia maya tidak diketemukan hasil.

Energi Mental pada Atlet Perlukah ?

Performa seorang atlet akan ditentukan pada sejauhmana kesiapan fisik dan mentalnya. Baik performa atlet pada saat berlatih maupun berlagapada even kompetisi-kompetisi yang dilakukannya. Coba bayangkan saja jika kita melihat seorang atlet mengalami permasalahan internal di keluarganya? sangat mungkin perisitiwa tersebut memengaruhi kestabilan emosi dan menguras energi atlet tersebut. Berdasarkan Loehr (2005) kinerja atlet didasarkan pada struktur piramida energi. Pada bagian bawah adalah energi fisik,

energi emosional, energi mental dan paling atas adalah energi spiritual.

Energi mental pada atlet sangat berperan dalam dunia keolahraagaan, seperti halnya para pelatih mental olahraga yang mendukung atlet dalam mengembangkan kinerja olahraganya dengan baik tanpa adanya hambatan faktor-faktor dalam dirinya. Peranan penting para pelatih mental olahraga dalam memberikan motivasi pada individu atlet yang merasa bahwa dirinya belum mampu mengontrol sebelum ataupun sesudah tindakan perilakunya ketika saat berlatih atau bertanding untuk berusaha memaknai setiap peristiwa yang terjadi dilapangan agar lebih bisa menerima. Oleh karena itu seorang atlet membutuhkan energi mental untuk mengatasi hambatan yang menganggu dirinya dan memiliki keinginan untuk membuat hal-hal yang lebih baik (Lykken, 2005).

Mental yang terampil perlu latihan yang terencana, sesuai dengan prosedur seperti layaknya keterampilan fisik dan taktik. Energi positif biasanya dapat diperoleh dengan cara seseorang berpikir positif. Berpikir positif dimaksudkan cara berpikir yang mengarahkan seorang atlet ke arah yang positif. Melihat dan memaknai setiap peristiwa dari segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan bagi atlet saja, namun tidak terlepas juga dari pelatih yang melatihnya. Pelatih yang membiasakan berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik bagi para atlet untuk menumbuhkan rasa percaya diri dan meningkatkan kerja sama yang baik dengan berbagai pihak. Berpikir positif menjadi peran penting untuk memiliki keterampilan mental yang tangguh untuk para atlet. Jadi, pikiran positif merupakan energi mental yang sangat memberikan dampak yang relevan pada atlet. Pikiran positf dapat menggerakan motivasi yang lebih baik untuk mengeluarkan besaran energi dan tekanan yang menghasilkan tindakan konstruktif. Oleh karena itu dampak yang diberikan akan bermanfaat untuk kondisi dilapangannya seperti bisa memberikan *performance* yang optimal untuk kemenangan yang diharapkan.

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh pelatih untuk menstransferkan energi mental pada seorang atlet, diantaranya; *mind*. Pelatih dalam membina atlet dengan tindakan dan perkataan yang

positif. Pelatih harus dapat memahami karakteristik pada masing-masing atletnya seperti keterampilan fisik maupun ketrampilan mental atletnya. Pelatih diharuskan untuk berkata positif, dimana untuk mendukung para atlet bukan malah marah-marah serta memaksakan kehendaknya. Tidak hanya itu saja, para pelatih juga dapat menyampaikan bahwa semangat yang menjadi motivasi penting bagi para atlet. Motivasi bisa didapatkan dari diri sendiri maupun orang lain yang berperan dalam keseharian para atlet. Semangat ini juga dapat diperoleh dari luar seperti dukungan orangtua, pelatih, rekan atlet, pelatih mental, dsb.

Energi mental atlet bukan hanya dari bentuk berpikir positif dan dukungan, kesehatan dan fisik yang prima juga sangat berpengaruh pada mental atlet. Kesehatan yang paling utama terkait stamina dan kebugaran atlet saat melakukan latihan maupun kompetisi.

Penutup

Atlet dalam melakukan tugas geraknya memerlukan energi mental. Energi mental bersinergi dengan energi fisik atlet diperlukan untuk optimalisasi kinerja sehingga atlet memiliki daya juang untuk meraih prestasi optimal. Pemahaman, kesamaan konseptual, aplikasi dan pengukuran mengenai energi mental atlet perlu eksplorasi lebih mendalam. Rekomendasi untuk riset energi mental di Indonesia harus dimulai. Sehingga penerapan mengenai energi mental atlet memiliki pijakan keilmuan.

DAFTAR PUSTAKA

Barbuto, J. E. (2006). *Mental energy: assessing the motivation dimension.* Nutr.Rev. 64, S14–S16. doi: 10.1301/nr.2006.jul.S14-S16

Dammann, K. W., Bell, M., Kanter, M., and Berger, A. (2013). *Effects of consumption of sucromalt, a slowly digestible carbohydrate, on mental and physical energy questionnaire responses*. Nutr. Neurosci. 16, 83–95. doi: 10.1179/1476830512Y.0000000034

Giancoli, D. C. (2009). *Physics for Science and Engineers*. London: Pearson Education, Ltd.

Johnson, M., Ostlund, S., Fransson, G., Kadesjo, B., and Gillberg, C. (2009). *Omega-3/Omega-6 fatty acids for attention deficit hyperactivity disorder*. J. Atten. Disord. 12, 394–401. doi: 10.1177/1087054708316261

Loehr, J. E. (2005). *"Leadership: full engagement for success,"* in The Sport Psychology Handbook, ed S. Murphy (Champaign, IL: Human Kinetics), 157–158.

Lu FJH, Gill DL, Yang CMC, Lee P-F, Chiu Y-H, Hsu Y-W and Kuan G (2018). *Measuring Athletic Mental Energy (AME): Instrument Development and Validation*. Front. Psychol. 9:2363. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02363

Lykken, T. D. (2005). *Mental energy*. Intelligence 33, 331–335. doi: 10.1016/j.intell.2005.03.005

Kennedy, D. O., Haskell, C. F., Wesnes, K. A., and Scholey, A. B. (2004). *Improved cognitive performance in human volunteers following administration of guarana (Paullinia cupana) extract: comparison and interaction with Panax ginseng*. Pharmacol. Biochem. Behav. 79, 401–411. doi: 10.1016/j.pbb.2004.07.014

Kennedy, D. O., Jackson, P. A., Haskell, C. F., and Scholey, A. B. (2007). *Modulation of cognitive performance following single doses of 120mg Ginkgo* biloba extract administered to healthy young volunteers. Hum. Psychopharmacol. 22, 559–566. doi: 10.1002/hup.885

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diunduh pada tanggal 15 September 2019 dari https://kbbi.web.id/energi

O'Connor, P. J., and Burrowes, J. (2006). *Mental energy: defining the science. Nutr.* Rev. 64, S1–S11.doi: 10.1111/j.1753-4887/2006.tb00251.x

Reay, J. L., Kennedy, D. O., and Scholey, A. B. (2006). *Effects of Panax ginseng, consumed with and without glucose on blood glucose levels and cognitive performance during sustained mentally demanding tasks*. J. Psychopharmacol. 20, 771–781. doi: 10.1177/ 0269881106061516

Rogers, P. J., Appleton, K. M., Kessler, D., Peters, T. J., Gunnell, D., Hayward, R. C., et al. (2008). *No effect of n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid (EPA and DHA) supplementation on depressed mood and cognitive function: a randomized controlled trial.* Br. J. Nutr. 99, 421–431. doi: 10.1017/S0007114507801097

Snitz, B. E., O'Meara, E. S., Carlson, M. C., Arnold, A. M., Ives, D. G., Rapp, S. R., et al. (2009). *Ginkgo biloba for preventing cognitive decline in older adults: a randomized trial*. JAMA 302, 2663–2670.doi: 10.1001/jama. 2009.1913

***

"Optimis, Karena Hidup Terus Mengalir Dan Kehidupan Terus Berputar"

C. BAHAGIA DAN BERMAKNA DI MASYARAKAT DAN DUNIA KERJA

APA MAKANAN FAVORITMU? PSIKOLOGI KULINER UNTUK MENCAPAI GUYUB DAN HARMONI

Oleh : **Wahyu Rahardjo**

"Nothing brings people together like good food"

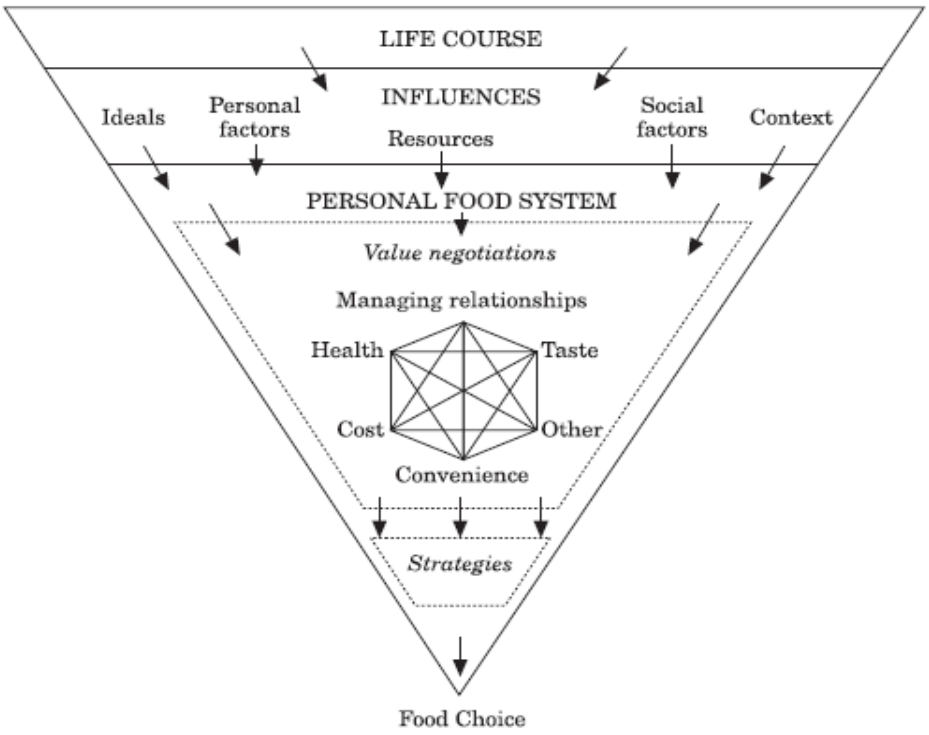
Ungkapan menarik terkait kuliner tersebut tentu bisa dirasakan oleh banyak orang. Makanan dianggap memiliki kekuatan psikologis yang besar untuk mempertemukan banyak orang di satu lokasi untuk tujuan yang sama, yaitu menikmati kuliner yang bukan hanya lezat, mengenyangkan, namun juga membahagiakan. Tetapi, benarkah demikian?

Studi tentang pilihan kuliner telah banyak dilakukan. Banyak teori-teori besar berperan dalam menjelaskan perilaku pemilihan makanan dan perilaku makan individu. Teori tersebut antara lain *Theory of ReasonedAction* (TRA), *Theory of Planned Behavior* (TPB), dan teori-teori lain seperti sosial kognitif milik Bandura, kemudian *Health Belief Model (HBM)*, *Self-Determination Theory* atau SDT (Grunert, Shepard, Traill, & Wold, 2012; Sheperd, 2001), atau yang spesifik semacam *Optimal Foraging Theory* (Logue, 2015). Tulisan ini tidak menjelaskan peran dari teori-teori tersebut tetapi terfokus pada mengapa kuliner berupa makanan dan minuman tertentu (dan bisa apa saja) dapat dipilih individu untuk memberikan rasa nyaman dan meningkatkan kedekatan sosial.

Pilihan individu terhadap kuliner dipengaruhi banyak hal. Salah satu bentuk pengaruh yang dianggap agak kabur, namun ternyata penting adalah pengaruh sosial, keberadaan orang tua, teman sebaya, dan strategi penjualan pasar (Jannah, 2019; Rozin, 2006). Tidak heran jika iklan dapat mendorong individu untuk mengkonsumsi berbagai kuliner (Jannah, 2019). Budaya Indonesia yang mengusung kolektivitas menyebabkan rekomendasi teman

sebaya merupakan salah satu hal yang dipegang banyak orang dalam memilih kuliner. Beberapa temuan menunjukkan bahwa teman sebaya dapat memengaruhi pola makan individu, perilaku diet, termasuk pemilihan makanan dengan kandungan gizi yang baik, ataupun *junkfood* (Bargiota, Delizona, Tsitouras, & Koukoulis, 2013; Kuswardani, 2011; Sari, 2018). Pada titik ini, *socialconnectedness* memiliki peran yang besar dalam pemilihan makanan individu (Pachucki, 2014).

Berdasarkan konsep yang disodorkan oleh Sobal, Bisogni, Devine, dan Jastran (2006), pemilihan kuliner tergantung pada enam hal yang berbeda sebagaimana yang diilustrasikan dalam gambar berikut.



Model Pemilihan Kuliner
(Sumber: Sobal, Bisogni, Devine, and Jastran, 2006)

1. *Convenience*
   Convenience adalah nilai di mana individu mempertimbangkan usaha dan waktu yang dihabiskan dalam mempersiapkan,

mengkonsumsi, dan bahkan membereskan sisa kuliner setelah disantap. Artinya, *convenience* merupakan justifikasi pribadi terhadap seberapa sulit atau mudah suatu makanan dan minuman dimasak, dibuat, atau disantap.

2. *Cost*

   Cost merupakan nilai uang yang dipertimbangkan individu untuk dikeluarkan dalam memperoleh kuliner yang diinginkan. Nilai ini merupakan pertimbangan yang sifatnya cair dan tidak mengikat. Keberhargaan dan rasa merupakan nilai-nilai lain dari yang melekat sebagai pertimbangan lain. Bisa jadi, jika dianggap lezat, atau menyehatkan, harga menjadi tidak bermasalah, bahkan bagi individu dengan status sosial ekonomi yang rendah sekalipun.

3. *Health*

   Health merupakan nilai yang merujuk pada prinsip bahwa kuliner tersebut harus membawa kesejahteraan secara fisik karena merupakan kuliner yang sehat. Pertimbangan kuliner sehat dan tidak sehat ini juga terkait pada persoalan apakah kuliner tersebut memicu alergi atau tidak, menyebabkan kegemukan atau tidak, memiliki nutrisi yang seimbang atau tidak, memicu timbulnya penyakit tertentu atau tidak, dan sebagainya.

4. *Managing relationships*

   Managing relationships merujuk pada nilai di mana kuliner dapat menarik minat banyak orang lain untuk terlibat bersama dalam suatu aktivitas sosial saat menikmati kuliner tersebut. Kebutuhan-kebutuhan personal dan kesukaan pribadi dapat dikompromikan dengan keberadaan orang lain sehingga saat menyantap kuliner secara bersama-sama orang yang terlibat di dalamnya merasa terhubung satu dengan yang lain.

5. *Taste*

   Taste merupakan nilai di mana rasa dan kelezatan menjadi pertimbangan individu dalam memilih kuliner. Persoalan tampilan makanan dan minuman, bau, rasa, tekstur menjadi hal-hal yang dipertimbangkan individu.

6. *Other*

   Nilai-nilai lain yang juga dipertimbangkan individu dalam memilih kuliner adalah kualitas, variasi, apakah kuliner tersebut memiliki simbol kultur tertentu, persoalan etika, keamanan, sampah sisa kuliner, dan sebagainya.

Persoalan rasa dan kelezatan, serta harga, sering menjadi pertimbangan utama bagi individu dalam memilih kuliner. Kerap kali, nilai-nilai ini berada di atas pertimbangan nilai *convenience* dan *health*. Trend kuliner *seafood* di mana kepiting menjadi sajian utama merupakan salah satu contohnya. Cara memakan kepiting yang sulit pun tidak menjadi halangan. Belakangan, peralatan penunjang makan seperti kakatua menghancur capit atau palu besi disediakan di meja makan sehingga persoalan *convenience* sudah teratasi. Harga yang mahal tidak menjadi kendala mengingat testimoni individu penggemar *seafood* seperti kepiting memang menyebutkan harga tidak menjadi masalah untuk sebuah kelezatan.

Trend belanja daring yang diusung oleh banyak aplikasi daring di telepon genggam juga mendorong tereduksinya nilai *convenience*. Kemudahan pemenuhan butuhan kuliner dengan bantuan aplikasi belanja daring bahkan nyaris meretas batasan waktu dan lokasi geografi. Masyarakat hanya perlu membuka aplikasi di telepon genggamnya, memilih kuliner yang diinginkan dari beragam variasi yang ada, termasuk model pembayaran, maka kuliner tersebut akan diantarkan ke tempat konsumen berada.

Social Glue: Kuliner yang Mempersatukan

Kuliner kerap dipandang sebagai simbol komunal di mana makanan dan minuman dibagi dan disantap bersama-sama dengan orang lain sehingga menjadi dasar tautan sosial (Bessiere, 1998). Lumbers dan Raats (2006) menyebut hal ini sebagai *social glue*. Kuliner adalah perekat kebersamaan. Menyantap makanan terasa lebih nikmat jika dilakukan bersama-sama. Bahkan terkadang, makan seorang diri tidak dianggap sebagai aktivitas makan yang ideal dibandingkan makan bersama-sama dengan orang lain (Lumbers & Raats, 2006).

Di dalam perspektif lain, kuliner juga dianggap memiliki peranan penting dalam menyatukan berbagai individu yang sedang berkonflik atau terlibat kontestasi politik. Hal ini kerap disebut sebagai politik meja makan. Bahkan berbagai individu dengan pilihan politik yang berbeda akan tetap terlihat akrab saat makan bersama. Hal ini adalah fenomena lain dari aspek kuliner yang terkadang dapat berfungsi sebagai resolusi konflik dan menumbuhkan kohesi sosial (Aparici, 2017).

Beberapa kuliner lokal terkait adat dan kultur masyarakat di Indonesia, dianggap bukan hanya menjadi bagian dari identitas budaya, tetapi juga menjadi perekat anggota masyarakat yang ada. Pemilihan kuliner, termasuk cara menyantapnya menjadi cara individu dalam membangun relasi dan kedekatan sosial dengan orang lain (Becut & Puerto, 2017; Ogden, 2010).

Aktivitas kuliner banyak mempersatukan individu dengan latar belakang yang beragam. Beberapa kuliner tradisional, atau mungkin juga tata cara menyantapnya merupakan bentuk warisan budaya. Tumpeng misalnya, kuliner khas ini secara tradisional hadir dalam beberapa acara komunal seperti syukuran, kendurian, pesta ulang tahun, hingga arisan (Hariyanto, 2016).

Tyas (2017) menyatakan bahwa kuliner tradisional di Indonesia adalah bagian dari identitas lokal yang dimiliki. Hal ini kemudian dapat dipahami bahwa identitas lokal ini seperti menjadi milik semua orang yang merasa menjadi orang Indonesia. Artinya, banyak kuliner khas daerah merengkuh banyak penikmat yang berasal dari daerah yang berbeda. Pada titik ini, terasa bahwa kuliner tradisional memiliki peran penting dalam mempersatukan banyak orang, setidaknya saat berada di meja makan. Hal ini senada dengan paparan Soedarso, Nurif, Sutikno, dan Windiani (2013) yang menyebutkan bahwa pusat-pusat kuliner yang merangkul berbagai macam jenis makanan di kota besar telah mampu menjadi modal kultural dan sosial yang merekatkan masyarakat.

Comfort Foods: Kenangan yang Lezat

Objek makanan kerap membawa pemaknaan terhadap simbol dan emosi yang melatarbelakanginya. Dikutip dari Locher, Yoels,

Maurer, dan van Ells (2005), bentuk kuliner yang seperti ini dapat tergolong ke dalam *comfort foods*. *Comfort foods* dapat diartikan sebagai berbagai kuliner yang dikonsumsi individu saat merasa tertekan atau tidak nyaman, dan mampu membangkitkan emosi positif sehingga sering dihubungkan dengan relasi sosial yang baik (Blesed, 2009; Locher, 2002). Temuan Van Strien, Gibson, Banos, Cebolla, dan Winkens (2019) menjelaskan bahwa *comfort foods* mampu merubah suasana hati yang buruk menjadi baik dan positif saat mengudap makanan ringan yang lezat dan menyenangkan.

Betul sekali bahwa beberapa emosi negatif atau keadaan tertentu seperti stres, depresi, membuat banyak orang melarikan diri ke makanan (Blased, 2009). Jadi *comfort food* membantu individu mengalami *comfort eating*. Tentu hal ini tidak salah, banyak mahasiswa "melarikan diri" ke kantin kampus setelah kelas selesai atau setelah bertemu bimbingan dengan dosen pembimbing yang mungkin saja memberikan tekanan tertentu pada dirinya. Mungkin saja, semangkuk soto ayam, rawon, sepiring lotek dan pisang goreng, atau beberapa potong pisang goreng panas bisa melegakan hati yang tertekan. Kenapa tidak?

Salah satu jenis *comfort foods* adalah *nostalgic foods*. Artinya, jenis kuliner atau makanan ini mengaitkan individu pada suatu sejarah atau peristiwa menyenangkan yang pernah dialaminya secara personal di waktu lampau (Locher *et al.*, 2005). Logue (2015) juga menegaskan bahwa individu selalu memiliki kecenderungan yang kuat untuk memilih kuliner dan juga situasi kuliner yang familiar bagi dirinya. *Nostalgic foods* ini terkait dengan budaya, kehidupan keluarga, dan juga identitas diri (Locher *et al.*, 2005). Sehingga, individu terus akrab dengan kuliner jenis ini karena memori akan aktivitas budaya, apa yang pernah terjadi dalam keluarga, dan menyumbang bentukan sebagian identitas dirinya.

Locher *et al.* (2005) menyebutkan hal menarik lainnya, bahwa *nostalgic foods* dapat dilihat dalam beberapa hal. Pertama adalah bahwa jenis kuliner ini mengingatkan individu saat diasuh atau dirawat oleh orang lain. Kedua adalah bahwa jenis kuliner ini dahulu biasa disantap secara bersama-sama dengan orang lain saat berada dalam aktivitas atau peristiwa tertentu. Ketiga adalah individu

mengingat bagaimana jenis kuliner ini dibuat dan disiapkan untuk disantap. Keempat adalah bahwa jenis kuliner tersebut menjadi obat kerinduan akan lokasi tempat tinggal yang jauh.

Studi Chan (2010) menyatakan bahwa makanan yang menarik ulur kenangan ini mengikat individu dengan memori masa lalunya, sekaligus menjadi bagian dari perubahan dan penyesuaian identitas dirinya. Hal ini menjelaskan mengapa beberapa jenis makanan dianggap *ngangeni*, bukan hanya karena kelezatannya, tetapi juga karena ketika disantap maka membawa banyak kenangan akan kebersamaan dan ingatan akan capaian pribadi.

Sehat atau Lezat: Menuju Kenyang dan Bahagia

Kita merasa bahagia lalu makan, atau makan kemudian bahagia? Satu hal yang pasti, kuliner sedap akan membawa kebahagiaan. Makanan sehat atau kurang sehat, jika dirasa lezat akan membawa kebahagiaan bagi yang menyantapnya. Appelbaum (2017) sendiri sepakat bahwa perjalanan manusia dalam mencari kebahagiaan, dengan apa pun usaha yang dilakukan, begitu kompleks dan tidak sesederhana yang dapat dipahami banyak orang, namun orang-orang yang tinggal tidak jauh dari lokasi-lokasi makanan cepat saji dan menyantapnya, terlihat lebih bersemangat dan menikmati hidup.

Lebih lanjut Appelbaum (2017) mengungkapkan bahwa apa pun makanannya, membuat orang menghentikan sementara kegiatannya dan mengambil jeda, serta berusaha menikmati hidup. Namun hal yang penting untuk dikedepankan adalah kuliner yang disantap harus lezat dulu menurut persepsi orang yang menyantapnya. Semakin positif persepsi individu terhadap kuliner yang disantapnya maka akan semakin besar kecenderungan dirinya merasa bahagia (Lobos, Grunnert, Bustamante, Schnettler, 2016; Schnettler *et al*., 2015).

Memiliki persepsi positif terhadap kuliner yang disantap memang penting. Banyak orang peduli dengan persoalan “makan membuat gemuk”, serta kebingungan antara mengendalikan asupan makanan untuk diet dan menjadi lebih sehat atau tetap menyantapnya (Rodriguez-Arauz, Ramirez-Esparza, & Smith-Castro,

2016). Ini adalah kondisi yang sering ditemui di dalam masyarakat kolektivis seperti di Indonesia. Kuliner adalah simbol interaksi sosial (Ogden, 2010). Banyak orang bingung bahwa ketika menghadiri acara kumpul-kumpul atau kebersamaan lainnya akan menjadi sumber konflik batin untuk menjaga pola dan pilihan makan.

Di sisi lain, beberapa orang tidak terlalu memikirkan hal-hal tersebut dan tetap makan secara cukup sehingga mendapatkan *food well-being* (Rodriguez-Arauz, Ramirez-Esparza, & Smith-Castro, 2016). *Food well-being* adalah relasi positif secara psikologis, fisik, emosional, dan sosial antara makanan dengan individu di level personal dan juga sosial (Bublitz *et al*., 2013). Namun demikian, McMahon, Williams, dan Tapsell (2010) menegaskan bahwa beberapa orang tetap mampu menyantap kuliner yang menyehatkan, tetap kenyang, sekaligus juga merasa bahagia.

Kita juga bisa menjadi bahagia saat melihat orang lain makan dengan bahagia (Blased, 2009), maka dapat dibayangkan betapa bahagianya orang yang makan kuliner lezat, bersama orang-orang lain yang juga merasa bahagia saat menyantapnya. Ini adalah titik di mana individu penikmat kuliner merasakan sesuatu yang disebut sebagai *experiential pleasure of food*. *Experiental pleasure of food* adalah saat individu menikmati kuliner secara kognitif dan emosional dari perspektif multisensori, kebersamaan, dan pemaknaan budaya (Batat *et al*., 2019). Hal sesuai dengan studi Haryati (2016) yang menyatakan bahwa dua hal yang paling utama yang dicari saat berburu kuliner dalam perjalanan wisata oleh orang Indonesia adalah kebersamaan dan pengalaman yang menyenangkan.

Penutup

Banyak yang berkata bahwa lidah tidak pernah bohong dalam merespons kuliner yang disantap. Apa pun pilihan kuliner individu akan berusaha mencari yang terlezat yang mewakili kebutuhan dan luaran positif yang diinginkan setelah menyantapnya. Setiap rasa nikmat dari kuliner tersebut akan membawa suka cita dan rasa bahagia. Sementara itu, kuliner juga dianggap sebagai faktor yang dapat mempertemukan berbagai individu dengan beragam latar

belakang. Bukan hanya kuliner yang membahagiakan, tetapi juga kuliner yang mengakrabkan dan mempersatukan.

Ucapan Terima Kasih

Tulisan ini didedikasikan untuk almarhumah Bu Dr. Neila Ramdhani yang sajian pisang goreng sepiring besarnya mampu meletupkan kebahagiaan saat Temu Kangen Produktif I di UGM. Kecerian dan semangatnya meletupkan kebahagiaan lagi saat Temu Kangen Produktif II di UIN Malang. Juga pada almarhumah Bu Parmin, sosok di kantin Fakultas Psikologi yang telah menemani masa-masa studi kami para alumni dengan jajanan pisang goreng kipasnya yang hangat (yang walau terkadang harus inden karena sering kehabisan). Tidak ada kebaikan yang sia-sia, sekecil apa pun itu.

DAFTAR PUSTAKA

Aparici, E. Z. (2017). Food education: Health and social cohesion. *Salud Colectiva, 13*(2), 295-306. DOI: 10.18294/sc.2017.1191

Appelbaum, R. (2017). Fast food, happiness and the misery of behavioural science. *Journal of Cultural Research, 21*(2), 169-189. DOI: 10.1080/14797585.2016.1243078

Batat, W., Peter, P. C., Moscato, E. M., Castro, I. A., Chan, S., Chugani, S., & Muldrow, A. (2019). The experiential pleasure of food: A savoring journey to food well-being. *Journal of Business Research, 100*, 392-399.https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.12.024

Bargiota, A., Delizona, M., Tsitouras, A., & Koukoulis, G. N. (2013). Eating habits and factors affecting food choice of adolescents living in rural areas. *Hormones, 12*(2), 246-253.

Becut, A. G., & Puerto, K. L. I. (2017). Food history and identity: Food and eating practices as elements of cultural heritage, identity and social creativity. *International Review of Social Research, 7*(1), 1-4.

Bessiere, J. (1998). Local development and heritage: Traditional food and cuisine as tourist attractions in rural areas. *Sociologia Ruralis, 38*(1), 21-34.

Blades, M. (2009). Food and happiness. *Nutrition & Food Science, 39*(4), 449-454. DOI: 10.1108/00346650910976310

Bublitz, M. G., Peracchio, M. A., Andreasen, A. R., Kees, J., Kidwell, B., Miller, E. G., Motley, C. M., Peter, P. C., Rajagopal, P., Scott, M. L., & Vallen, B. (2013). Promoting positive change: Advancing the food well-being paradigm. *Journal of Business Research, 66*, 1211-1218.http://dx.doi.org/10.1016/j.jbusres. 2012.08.014

Chan, S. C. (2010). Food, memories, and identities in Hong Kong. *Identities, 17*(2-3), 204-227.DOI: 10.1080/10702891003733492

Grunert, K. G., Sheperd, R., Traill, W. B., & Wold, B. (2012). Food choice, energy balance and its determinants: Views of human behavior in economics and psychology. *Trends in Food Science & Technology, 28*, 132 - 142. http://dx.doi.org/10.1016/j.tifs.2012. 06.007

Hariyanto, O. I. B. (2016). Pergeseran makna sakral dan fungsi tumpeng di era globalisasi. *Prosiding Seminar Nasional FDI*, 63-69.

Haryati, Y. (2016). *Studi motivasi wisata kuliner lokal di kota Bandung*. Tesis (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Kajian Pariwisata Universitas Gadjah Mada.

Jannah, M. (2019). *Psikologi nutrisi*. Diktat kuliah (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Kuswardani, A. (2011). *Hubungan antara perilaku teman sebaya dan pola makan pada anak di TK ABA Bleber Desa Sumberharjo Kecamatan Prambanan Kabupaten Sleman*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.

Lobos, G., Grunert, K. G., Bustamante, M., & Schnettler, V. (2016). With health and good food, great life! Gender differences and happiness in Chilean rural older adults. *Social Indicator Research, 127*, 865-885.DOI: 10.1007/s11205-015-0971-0

Locher, J. L. (2002). Comfort food. Dalam S. H. Katz (Ed.), *Encyclopedia of food and culture* (pp. 442-443). New York: Charles Scribner's Sons.

Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & van Ells, J. (2005). Comfort foods: An exploratory journey into the social and emotional significance of food. Food and Foodways, *13*(4), 273-297. DOI: 10.1080/07409710500334509

Logue, A. W. (2015). *The psychology of eating and drinking (fourth edition)*. New York: Routledge.

Lumbers, M., & Raats, M. (2006). Food choices in later life. Dalam R. Sheperd, & M. Raats (Eds.), *The psychology of food choice* (pp. 289-310). London: CABI.

McMahon, A. T., Williams, P., & Tapsell, L. (2010). Reviewing the meanings of wellness and well-being and their implications for food choice. *Perspectives in Public Health, 130*(6), 282-287. DOI: 10.1177/1757913910384046

Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior (2nd edition)*. West Sussex: Blackwell.

Pachucki, M. C. (2014). Food choices and peer relationships: Examining 'a taste for necessity' in a network context. *Sociologie et Societes, 46*(2), 229-252. DOI: 10.7202/1027149ar

Rodriguez-Arauz, G., Ramirez-Esparza, N., & Smith-Castro, V. (2016). Food attitudes and well-being: The role of culture. *Appetite, 105*, 180-188.http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.019

Rozin, P. (2006). The integration of biological, social, cultural psychological influences on food choice. Dalam R. Sheperd, & M. Raats (Eds.), *The psychology of food choice* (pp.19-39). London: CABI.

Sari, P. O. (2018). *Hubungan pengetahuan gizi, peran teman sebaya dan efikasi diri dengan status gizi mahasiswa FISIP Universitas Lampung*. Skripsi (tidak diterbitkan). Bandar Lampung: Universitas Lampung.

Schnettler, B., Orellana, L., Lobos, G., Miranda, H., Sepulveda, J., Etchebarne, S., Mora, M., Adasme-Berrios, C., & Grunert, K. G. (2015). Relationships between the domains of Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale, satisfaction with food-related life and happiness in university students. *Nutricion Hospitalaria, 31*(6), 2752-2763. DOI:10.3305/nh.2015.31.6.8593

Sheperd, R. (2001). Does taste determine consumption? Understanding the psychology of food choice. Dalam L. J. Frewer, E. Risvik, & H. Schifferstein (Eds.), *Food, people and society* (pp. 117-130). Berlin: Springer.

Sobal, J., Bisogni, C. A., Devine, C. M., & Jastran, M. (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. Dalam R. Sheperd, & M. Raats (Eds.), *The psychology of food choice* (pp. 1-18). London: CABI.

Soedarso, Nurif, M., Sutikno, & Windiani. (2013). Dinamika multicultural masyarakat Surabaya. *Jurnal Sosial Humaniora, 6*(1), 62-75.

Tyas, A. S. P. (2017). Identifikasi kuliner lokal Indonesia dalam pembelajaran Bahasa Inggris. *Jurnal Pariwisata Terapan, 1*(1), 1-14.

Van Strien, T., Gibson, E. L., Baños, R., Cebolla, A., & Winkens, L. H. H. (2019). Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis. *Physiology & Behavior*, *112671.*DOI:10.1016/j.physbeh.2019.112671

***

"Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai".

- Schopenhauer -

MERANTAU: MENANTANG KETIDAKPASTIAN

Oleh : **Intaglia Harsanti**

Urbanisasi di Indonesia

Data menunjukkan bahwa perpindahan penduduk menuju perkotaan di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat pertumbuhan penduduk perkotaan yang sangat tinggi. Prosentase penduduk yang tinggal di kota tampak semakin meningkat dengan pesat, kini sudah 55 persen penduduk tinggal di daerah perkotaan. Jumlah dan proporsinya akan terus bertambah karena kawasan perkotaan memberi banyak peluang lapangan kerja kepada masyarakat untuk memperbaiki taraf hidup (Joga, 2019).

Fenomena urbanisasi di Indonesia sudah sampai pada kota sekunder atau kota lapis kedua. Perkembangan *trend* urbanisasi kota lapis kedua di Indonesia sampai saat ini menyerupai perkembangan kota utama. Namun dibandingkan dengan kota utama, kota lapis kedua memiliki beragam tantangan yang membuatnya sulit untuk mampu mengejar kota utama (Katherina, 2014). Selain Jakarta sebagai kota utama yang menjadi tujuan dari urbanisasi, kota sekunder yang menjadi tujuan urbanisasi adalah kota Bandung dan Surabaya, kota besar yang tengah tumbuh dan berkembang pesat di Indonesia. Seperti halnya Jakarta, Kota Surabaya juga mengalami percepatan pertumbuhan, baik ekonomi, kependudukan maupun fisik.

Budaya Merantau

Tingginya angka urbanisasi di Indonesia disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah budaya merantau yang dimiliki oleh beberapa suku di Indonesia. Sebagai contoh suku yang memiliki budaya merantau adalah suku Minangkabau Propinsi Sumatra Barat.

Perantau Minangkabau tidak hanya tersebar di Indonesia, namun juga tersebar di negara lain seperti Malaysia.

Suku Minangkabau juga termasuk suku yang tidak rentan terhadap perubahan dan perbedaan (Navis, 1984), sehingga dapat dikatakan suku Minangkabau mempunyai tingkat *uncertainty avoidance* yang rendah. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2009) yang menyatakan bahwa pada umumnya wirausaha Minangkabau memiliki nilai *uncertainty avoidance* yang rendah, dengan kata lain mempunyai toleransi yang tinggi terhadap ketidak pastian.

Setiap orang terutama anak muda suku Minangkabau (Sumatera Barat) umumnya akan didorong untuk pergi merantau oleh kerabatnya dengan berbagai cara. Hal ini bertujuan untuk menambah kekayaan keluarga sehingga martabat kaum keluarga meningkat dan setara dengan orang lain (Koentjaranningrat, 1997).

Selain suku Minang, ada pula suku Bugis Makasar (Sulawesi Selatan). Selain tersohor dengan budaya maritim yang handal, masyarakat Bugis dan Makasar juga dikenal dengan tradisi rantaunya yang kuat. Dengan perahu khas masyarakat Bugis yaitu kapal phinisi mereka sanggup menyeberangi samudera pasifik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ammarell (2002) dinyatakan pula bahwa masyarakat Bugis memiliki kemampuan yang handal untuk berdagang dan menjadi agen asimilasi budaya. Hal ini juga menunjukkan bahwa suku Bugis memiliki toleransi yang tinggi terhadap ketidakpastian. Hal ini diwariskan secara turun temurun oleh nenek moyangnya yang telah memiliki jiwa petualang.

Suku yang juga terkenal akan tradisi merantaunya adalah suku Banjar (Kalimantan Selatan). Dari daerah pusat budayanya ini suku Banjar sejak berabad-abad yang lalu bergerak secara meluas melakukan migrasi secara sentrifugal atau secara lompat katak ke berbagai daerah di Nusantara hingga ke Madagaskar. Berdasarkan sensus penduduk 2010 orang Banjar berjumlah 4,1 juta jiwa. Sekitar 2,7 juta orang Banjar tinggal di Kalimantan Selatan dan 1 juta orang Banjar tinggal di wilayah Kalimantan lainnya serta 500 ribu orang Banjar lainnya tinggal di luar Kalimantan. Sebuah studi kearifan lokal tentang suku Banjar yang dilakukan oleh Istiqomah dan

Setyobudihono (2017) menunjukkan bahwa nilai budaya yang dijunjung tinggi masyarakat Banjar diantaranya adalah kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, mandiri dan bertanggung jawab.

Navis (1984) mengemukakan bahwa merantau berarti pergi dari kampung halamannya dengan tujuan mencari penghidupan yang lebih baik. Seorang individu yang merantau, mungkin saja pergi tanpa danya sanak saudara. Situasi baru yang akan mereka hadapi merupakan situasi baru yang tidak pasti. Tujuan dari budaya merantau selain mencari penghidupan yang lebih baik, juga untuk menambah kekayaan, mencari ilmu, serta menaikkan martabat keluarga.

Budaya dengan *uncertainty avoidance* yang rendah dapat menerima ketidakpastian dalam hidup secara lebih mudah, sehingga mereka umumnya mempunyai keinginan yang kuat untuk mengambil resiko. Mereka memiliki kontrol terhadap konflik dan kompetisi. Selain itu, mereka juga menganggap bahwa sesuatu yang berbeda yang ada di lingkungan bukanlah sesuatu yang mengancam oleh karena itu mereka mempunyai toleransi yang tinggi terhadap perbedaan dan sesuatu yang baru (Mueller dan Thomas, 2000).

Pada saat individu memutuskan untuk pergi bermigrasi atau merantau, maka individu akan dihadapkan dengan berbagai kondisi dan situasi yang belum dikenal dan tidak dapat diprediksi sebelumnya. Individu juga harus siap dengan situasi ambigu yang akan dihadapi di tanah perantauan. Seperti lingkungan sosial, cuaca, makanan bahkan pekerjaan yang belum diketahui sebelumnya. Sikap individu dalam menghadapi keadaan yang belum dikenal atau ambigu serta tidak pasti tersebut memiliki hubungan yang erat dengan salah satu dimensi budaya, yaitu *uncertainty avoidance* (Hofstede, 2010).

Menghindari Ketidakpastian

Uncertainty avoidance itu sendiri adalah besarnya perasaan terancam oleh situasi yang ambigu atau tidak dikenal, pada anggota budaya masyarakat tertentu. Perasaan ketidakpastian yang dimiliki individu juga dapat dirasakan oleh orang lain yang juga anggota dari

sebuah budaya. Oleh karena itu, perasaan maupun cara menghadapi sebuah ketidakpastian sesuai dengan budaya yang dimiliki oleh suatu kelompok masyarakat, yang kemudian dipindahkan dan diperkuat melalui institusi yang dasar yaitu keluarga, sekolah dan negara (Hofstede & Hofstede, 2010).

Sementara itu, selain perpindahan penduduk dari desa ke kota, masyarakat Indonesia juga banyak yang melakukan migrasi ke luar negeri. Banyak hal yang menjadi faktor pendorong bagi masyarakat Indonesia yang melakukan migrasi ke luar negeri. Menurut Internasional Organization For Migration (IOM) jumlah migran Internasional telah meningkat dari 150 juta orang di tahun 2000 menjadi 214 juta orang di tahun 2010.

Menurut data yang dihimpun dari BPS 2013 (dalam Puspisanti, 2014), fenomena TKI mencerminkan adanya masalah lain dalam sistem ketenagakerjaan di Indonesia, yaitu kualitas tenaga kerja yang masih rendah. Sayangnya, penduduk usia kerja tamatan SD mendominasi hampir setengah dari jumlah tenaga kerja yaitu sebesar 54,62%. Sedangkan untuk penduduk berpendidikan tinggi hanya berjumlah 11,2 juta, dimana 6% saja yang berpendidikan universitas. Jika pendidikan yang dimiliki oleh tenaga kerja rendah, maka mereka akan mengalami kesulitan untuk bersaing di pasar kerja nasional maupun internasional.

Penduduk Indonesia yang bekerja di luar negeri ini lebih memilih bermigrasi keluar negeri, dibanding mengikuti program transmigrasi yang ditawarkan pemerintah (Jurnalis, 2016). Hal ini bisa jadi disebabkan tingginya permintaan tenaga kerja di negara maju dan ketersediaan tenaga kerja di negara berkembang menjadi faktor yang meningkatkan kegiatan migrasi Internasional. Menarik memang jika dilihat dari segi penghasilan namun, tidak pernah ada yang tahu akan seperti apa kehidupan di tempat lain di luar kampung halaman, akankah menjadi lebih baik ataukah malah mendapatkan kesusahan.

Ciri-ciri Masyarakat *Uncertainty Avoidance* Tinggi dan Rendah

Tingkat penghindaran terhadap ketidakpastian di dalam suatu masyarakat dapat dilihat melalui ciri-ciri, berikut ini:

1. *Uncertainty avoidance* tinggi
   Menurut Hofstede dan Hofstede (2010), jika dilihat secara ekstrim maka masyarakat dengan tingkat *uncertainty avoidance* yang tinggi akan merasa nyaman jika berada pada situasi serta kondisi dimana keadaan saat ini dan masa depan dapat diprediksi atau dengan kata lain mempunyai kepastian. Masyarakat dengan *uncertainty avoidance* yang tinggi akan berorientasi kepada peraturan, institusi hukum, ahli, dan kontrol untuk mengurangi ketidakpastian yang ada. Tingkat kecemasan mereka juga umunya lebih tinggi dibanding dengan masyarakat dengan tingkat *uncertainty avoidance* rendah. Kecemasan masyarakat dengan *uncertainty avoidance* tinggi ini termanifestasikan dalam aturan-aturan yang ketat dan rinci dalam mengatur segala aspek kehidupan seperti di dalam lingkungan keluarga, masyarakat dan negara serta organisasi.
2. *Uncertainty avoidance* rendah
   Masyarakat dengan *uncertainty avoidance* yang rendah, akan tetap merasa nyaman walaupun mereka berada pada situasi yang tidak pasti pada situasi saat ini maupun masa depan (Hofstede & Hofstede, 2010). Hal tersebut mencerminkan tingkat toleransi yang tinggi terhadap ambiguitas dan pendapat yang beragam pada masyarakat dengan *uncertainty avoidance* rendah. Oleh karena itu, mereka tidak terlalu berorientasi pada peraturan, lebih siap dalam menghadapi perubahan, serta berani mengambil keputusan yang berisiko.

Tingkat kecemasan pada masyarakat dengan *uncertainty avoidance* rendah lebih rendah dibanding dengan masyarakat yang mempunyai *uncertainty avoidance* tinggi, dimana masyarakat dengan *uncertainty avoidance* rendah lebih tidak cemas dalam menghadapi perubahan atau hal-hal baru (Hofstede & Hofstede, 2010). Nilai budaya *uncertainty avoidance* yang rendah ini dapat dilihat dari konteks keluarga, masyarakat dan negara, serta organisasi.

Uncertainty Avoidance pada Masyarakat Indonesia

Hasil penelitian Hofstede (2010) menyimpulkan bahwa Indonesia menempati posisi ke 60 dalam *uncertainty avoidance index* (UAI). Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki tingkat *uncertainty avoidance* yang rendah dan mengindikasikan masyarakat pada negara Indonesia memiliki toleransi yang tinggi terhadap ketidakpastian.

Salah satu faktor dari tingginya angka urbanisasi di Indonesia adalah kebiasaan merantau yang dimiliki oleh beberapa suku di Indonesia. Misalnya pada suku Minangkabau yang memiliki budaya rantau yang sangat kuat. Sebagian dari penduduk Minang berada di daerah rantau. Suku Minangkabau juga terlihat menonjol dalam bidang perdagangan, karena hal itu apabila dilihat banyak perantau dari Minang yang berprofesi sebagai pedagang. Suku Minang juga terkenal dengan system kekerabatannya, yaitu berdasarkan prinsip matrilineal (menurut garis keturuanan wanita).

Berbeda halnya dengan suku Betawi yang merupakan suku aseli dari ibukota Jakarta, dikenal sebagai suku yang tidak suka merantau ke luar daerah Jakarta. Pada umumnya orang-orang Betawi tidak begitu suka merantau dan hal ini menjadi salah satu ciri dari kebudayaan orang Betawi. Faktor yang menyebabkan orang-orang Betawi kurang suka merantau adalah karena kemungkinan faktor adat setempat dan keterbatasan ekonomi. Orang–orang Betawi pada jaman dulu umumnya memiliki tingkat perekonomian yang terbatas sehingga hal tersebut sangat mempengaruhi cara dan kebiasan hidup mereka (Saidi, 1997). Hasil penelitian mengenai suku di Indonesia yang dikenal tidak menyukai perilaku merantau mendapatkan hasil yang menarik. Larassati dan Harsanti (2019) menemukan fenomena tingkat *uncertainty avoidance* pada suku Minangkabau dan Betawi berada pada level yang sama tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat penghindaran terhadap ketidakpastian antara subjek suku Minangkabau dan Betawi. Hal ini berarti baik suku Minangkabau dan Betawi memiliki daya tahan yang baik terhadap ketidakpastian. Hal ini bisa dimungkinkan karena adanya percampuran budaya melalui perkawinan antara suku Betawi dengan suku yang lain. Selain itu juga semakin

banyaknya pemuda Betawi yang menuntaskan pendidikannya hingga ke level tinggi yang mana hal ini memberikan kesempatan mereka untuk membuka wawasan yang luas dan mampu beradaptasi dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar suku yag memiliki tradisi merantau adalah suku-suku dari luar pulau Jawa. Apakah suku Jawa juga dapat dikategorikan sebagai suku yang suka merantau atau memiliki tradisi merantau? Jawabannya perlu menilik dua hal, pertama, orang Jawa memiliki ungkapan klasik, seperti "mangan ora mangan asal kumpul". Dari ungkapan ini tercermin bahwa Suku Jawa tidak memiliki tradisi merantau. Kedua, sekarang ini orang Jawa sudah ada di mana-mana, di hampir seluruh pelosok negeri ini, bahkan di berbagai negara pun sudah banyak orang Jawa. Oleh sebab itulah maka dapat dikatakan bahwa meskipun orang Jawa sejak dahulu tidak memiliki tradisi merantau, seperti suku Minangkabau, Bugis-Makassar, Banjar, dan suku-suku lainnya, tetapi dalam beberapa puluh tahun terakhir, Suku Jawa telah menumbuhkan budaya baru, yaitu budaya merantau tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Fahmie (2012), menjelaskan bahwa sebagai pengguna dari perangkat lunak PIM (*Peronal Information Management*), pengguna Indonesia memiliki nilai *uncertainty avoidance* yang lebih rendah dibandingkan dengan pengguna Jerman, karena pengguna Jerman membutuhkan waktu yang lebih lama untuk aktif, hingga memiliki informasi yang cukup memadai untuk menghadapi keadaan yang tidak terstruktur dengan jelas dalam menggunakan perangkat lunak PIM.

Hofstede juga melakukan penelitian pada sebuah perusahaan multinasional di 74 negara untuk melihat budaya yang dimiliki oleh masing-masing negara. Hasil penelitian tersebut menyimpulkan bahwa Indonesia menempati posisi ke 60 dalam *uncertainty avoidance index (UAI).* Hal ini menunjukkan bahwa Indonesia memiliki tingkat *uncertainty avoidance* yang rendah dan mengindikasikan masyarakat pada negara Indonesia memiliki toleransi yang tinggi terhadap ketidakpastian (Hofstede, 2010).

Penutup

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat migrasi masyarakat Indonesia ke luar daerahnya bahkan ke luar negeri tidak hanya disebabkan keinginan untuk sekolah, ketidaknyamanan di daerah asal maupun keinginan untuk mencari nafkah saja. Faktor lain yang juga mempengaruhi individu berani mengambil resiko untuk merantau adalah keberanian untuk menghadapi situasi ketidakpastian.

Keberanian dalam menghadapi ketidakpastian di masa depan sangat dipengaruhi oleh budaya yang melatarbelakangi individu. Ragam budaya Indonesia yang unik antara yang satu dengan yang lain mau tidak mau menuntut masyarakat Indonesia untuk siap beradaptasi dengan budaya lain di lingkungannya maupun tempat baru yang didatangi.

Selain itu, kota-kota besar di Indonesia yang telah menjadi tujuan migrasi dari daerah maupun dari luar negeri mendorong terjadinya akulturasi pada masyarakat di Indonesia. Hal ini juga mampu merubah sudut pandang menjadi lebih terbuka, luas dan luwes.

Keberanian menghadapi ketidakpastian memang dibutuhkan untuk melangkah maju menggapai cita dan tujuan hidup individu. Tetapi hal itu bukan berarti pengambilan keputusan dilakukan dengan sembarangan dan menafikan perhitungan. Perencanaan yang matang dan analisis permasalahan tetap harus dilakukan agar langkah yang diambil bisa dipertanggungjawabkan.

DAFTAR PUSTAKA

Ammarell, G. (2002). Bugis Migration and Modes of Adaptation to Local Situations. *Ethnology* Vol. 41, No. 1 (Winter, 2002), pp. 51-67.

Fahmie, A. (2012). Relationships among uncertainty avoidance, individualism-collectivism, and usability of personal management information as erceived by German and

Indonesian users. *Disertasi Tidak Dipublikasikan.* Chemnitz University of Technology.

Hofstede, G. (2016). *Geert Hofstede: VSM 2013*. Diakses melalui: http://geerthofstede.com/research-and-vsm/vsm-2013/, pada 18 Maret 2017.

Hofstede, G., Hofstede, G. J. & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind* (3th ed.). New York: McGraw-Hill.

Istiqomah, E & Setyobudihono, S. (2017). Nilai Budaya Masyarakat Banjar Kalimantan Selatan: Studi Indigenous. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan,* Vol 5, Iss 1, Pp 1-6 (2017).

Joga, N. (2019). Urbanisasi dan Keberlanjutan Kota. https://kolom.tempo.co/read/1162550/urbanisasi-dan-keberlanjutan-kota/full&view=ok diakses pada 11 Desember 2019.

Jurnalis. (2016). *Alasan 2 juta penduduk Indonesia memilih migrasi ke luar negeri*.http://news.okezone.com/read/2016/10/16/510/1516240/alasan-2-juta-penduduk-indonesia-memilih-migrasi-ke-luar-negeri, di akses pada tanggal 10 April 2017.

Katherina, L. K. (2014). Trend urbanisasi pada secondary cities di Indonesia Periode Tahun 1990-2010. *Jurnal Kependudukan Indonesia*. Vol.9, No.2; 73-82.

Koentjaraningrat. (1997). *Metode-metode penelitian masyarakat.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Larassati, N. A., & Harsanti, I. (2019) Is there a difference uncertainty avoidance on Indonesia's ethnics? Study on Minangkabau and Betawi ethnics. *International Journal for Social Studies, ISSN: 2455-3220* Volume 05 Issue 06, 20-26.

Navis, A. A. (1984). *Alam terkembang jadi guru : Adat dan kebudayaan Minangkabau.* Jakarta: Grafiti Pers.

Puspisanti, B. (2014). Analisis tentang determinan migrasi internasional (studi kasus pada TKW di Desa Pondok Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB.* Vol.2, No.1.Surabaya: Universitas Brawijaya.

Saidi, R. (1997). *Profil orang Betawi: Asal muasal, kebudayaan, dan adat istiadatnya*. Jakarta: Gunara.

Romdiati, Haning dan Mita Noveria. (2004). Mobilitas penduduk antardaerahdalam rangka tertib pengendalian migrasi masuk ke DKI Jakarta.*Jurnal Kependudukan Indonesia,* Vol.1, No.1.Jakarta: Dinas Kependudukan.

***

LITERASI LINGKUNGAN MASYARAKAT PERKOTAAN DALAM TINJAUAN TEORI KOGNISI SOSIAL

Oleh : **Hetti Rahmawati**

Pengantar

Kehidupan masyarakat perkotaan memiliki dinamika yang cepat dan menuntut respon yang segera dalam menerapkan pola perilaku yang khas. Pemahaman tentang lingkungan dan bagaimana menerapkan dalam konteks kehidupan sehari-hari perlu diketahui. Tujuan identifikasi tersebut berguna dalam memberikan pandangan utuh dalam penguatan perilaku ramah lingkungan yang lebih baik pada masyarakat perkotaan. Tercapainya kualitas lingkungan yang selaras dengan kualitas individu peduli lingkungan khususnya di masyarakat perkotaan, tampaknya masih jauh dari harapan. Fakta yang ada saat ini, perilaku peduli lingkungan dan wawasan lingkungan sebagian masyarakat di Indonesia masih tergolong rendah (Maulidya *et al*, 2014; Meilinda *et al*, 2017; Parker & Prabawa-Sear, 2019). Agar dampak dari potensi risiko krisis kualitas lingkungan di perkotaan tidak semakin besar, maka wawasan atau pemahaman tentang lingkungan masyarakat perkotaan menjadi penting diketahui. Hal ini karena wawasan, sikap, dan perilaku peduli lingkungan warga kota adalah kapital sosial dalam pengelolaan kualitas lingkungan perkotaan (Bonnes *et al*, 2013).

Pemahaman lingkungan individu dalam kajian pendidikan lingkungan disebut sebagai *environmental literacy* atau literasi lingkungan. Istilah *environmental literacy* dipopulerkan oleh Roth (1992), yang menyatakan bahwa kajian literasi lingkungan di era tahun 1990-an terkait dengan tujuan untuk pendidikan lingkungan di sekolah. Materi pembelajarannya mengenai wawasan problematika lingkungan, dan cara bertindak yang tepat dalam mengelola lingkungan hidup, serta pembelajaran karakter siswa yang peduli

lingkungan. Walau pada awalnya literasi lingkungan dikembangkan di konteks sekolah, namun demikian kajian literasi lingkungan kemudian diperluas di konteks komunitas, terutama di perkotaan, yang merupakan area berisiko degradasi kualitas lingkungan (Scholz, 2011). Literasi lingkungan ini menjadi agenda prioritas karena dengan mengetahui tentang sikap, tingkat wawasan, dan kesadaran warga kota dalam bertindak yang memelihara lingkungan mereka, akan diketahui rekomendasi paling tepat dalam rekayasa perilaku peduli lingkungan selanjutnya.

Literasi Lingkungan Menurut Teori Kognisi Sosial

Terkait dengan kajian psikologi lingkungan bahwa kualitas lingkungan berfungsi sebagai bagian penting terbentuknya kualitas hidup yang baik bagi individu. Sebagaimana diketahui respon perilaku terhadap lingkungan dijabarkan dari bagian penting pola pemikiran, emosi dan tindakan. Serangkaian pengetahuan tentang lingkungan, sikap positif yang peduli lingkungan penting ditumbuh kembangkan agar perilaku berkelanjutan menjadi bagian tindakan sosial masyarakat perkotaan.

Pandangan psikologi belajar tentang determinan perilaku yang penting meliputi pengetahuan atau wawasan dan sikap positif terhadap perilaku tersebut seringkali disebut sebagai *literacy.* Sehingga fokus kajian yang mengangkat dimensi motivasi internal secara kognitif dan sosial menjadi titik tekan terlebih dahulu sebelum membahas persoalan perilaku, termasuk perilaku peduli atas kualitas lingkungan. Salah satu dimensi kognitif sosial dalam psikologi perilaku peduli lingkungan adalah mengenai *environmental literacy*. Maka sebelum melakukan pendekatan psikologis untuk membentuk perilaku berkelanjutan pada masyarakat perkotaan, perlu lebih dulu memperkuat pengetahuan, sikap atau kesadaran warga kota tentang lingkungan hidup.

Environmental literacy (selanjutnya disebut sebagai literasi lingkungan) adalah kapabilitas individu dalam memahami tentang konsepsi lingkungan dan masalah lingkungan hidup, serta sikap dan pilihan tindakan apa yang bermakna dalam berinteraksi dan mengelola lingkungan hidup secara berkelanjutan (Scholtz, 2011).

Sehingga literasi lingkungan dapat diartikan sebagai salah satu prediktor penting dari perilaku peduli lingkungan pada masyarakat perkotaan.

Pandangan dari teori kognisi sosial sejauh ini telah memberi gambaran mengenai bagaimana perilaku terbentuk dari proses lewat proses belajar dari lingkungan secara sosial kognitif (Bandura, 2001). Elemen dari personal (kognitif dan afektif), elemen lingkungan dan elemen perilaku sebagai bagian yang saling kait mengkait dalam membentuk perilaku individu dalam masyarakat. Kapabilitas individu untuk mencerna, memahami informasi serta belajar lewat interaksi sosial di lingkungannya adalah landasan terbentuknya perilaku. Teori kognitif sosial menekankan betapa pentingnya tiga mode agensi saling berkaitan dalam menjelaskan perilaku, yaitu: agensi personal, model, dan kolektif (Bandura, 2001). Agensi personal adalah dimensi afektif dan kognitif yang dimiliki individu secara internal. Agensi model adalah figur atau orang kunci yang berpengaruh dalam mengendali perilaku individu secara eksternal. Kemudian agensi kolektif adalah komunitas atau lingkungan sosial di sekitar individu yang memiliki produk, struktur atau sistem sosial sebagai pengendali perilaku warganya.

Elemen *kognitif* dibangun melalui pengetahuan dan kesadaran tentang lingkungan pada setiap personal warga perkotaan. Melalui pemerolehan informasi yang tepat dan bermakna yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya, akan menjadi bekal pengetahuan serta turut membentuk sikap positif dan motivasi yang kuat dalam berperilaku. Demikian halnya ketika individu sebagai warga kota telah terpapar media dan peroleh pengetahuan tentang konsep lingkungan hidup, tentang bagaimana interaksi yang tepat diantara manusia dan lingkungannya. Serta sosialisasi pemaparan informasi tersebut dirancang pula untuk dengan pendekatan yang turut membangun elemen *afektif* yaitu sikap positif, dan motivasi individu untuk sadar, memiliki niat serta semangat dalam partisipasi menjaga lingkungan perkotaan.

Elemen *sosial* dibangun dari proses belajar dari figur model yang berpengaruh dalam kepedulian terhadap lingkungan di komunitasnya lewat *vicarious learning*. Individu belajar dari

mengamati perilaku peduli lingkungan yang telah dilakukan figur kunci, dan kemudian mengambilnya sebagai sumber informasi dalam berperilaku peduli lingkungan. Agensi kolektif atau faktor dukungan sosial yang kondusif diwujudkan dengan adanya sistem sosial tentang perilaku lingkungan hidup yang konsisten. Sistem sosial berupa aturan dan pranata yang ada membuat sebagian besar anggota masyarakat perkotaan yang ada di sekitar individu tersebut "melek" dan sadar untuk peduli lingkungan.

Warga kota yang mampu membaca secara tepat dan menggunakan informasi tentang lingkungan dapat mengantisipasi dan beradaptasi yang sesuai dengan dinamika ekosistem perkotaan atau bertindak yang ramah lingkungan. Sistem sosial ini sebagai faktor pendukung dalam mengambil keputusan perilaku berkelanjutan (*sustainable behavior*). Berdasarkan paparan dinamika fenomena tersebut maka dapat disimpulkan bahwa teori kognisi sosial relevan dalam menjelaskan persoalan tentang literasi lingkungan, terutama sebagai prediktor sosial dan kognitif dalam membentuk perilaku peduli lingkungan di warga perkotaan.

Penguatan Literasi Lingkungan Warga Perkotaan

Cara-cara selama ini dalam rangka memperkuat literasi lingkungan yang selama ini termasuk mengemuka adalah pendekatan *experiential learning* (Sterling, 2001). Utamanya bila edukasi literasi lingkungan ditujukan untuk konteks perkotaan. Pendekatan *experiential learning* memberi kesempatan peserta belajar sebagaimana mereka hidup, dan mereka hidup dengan apa yang telah mereka pelajari tentang bagaimana meningkatkan perlindungan lingkungan perkotaan.

Beberapa sumber daya di masyarakat kota yang dapat dimaksimalkan untuk penyebaran literasi lingkungan adalah: (1) Lewat lembaga swadaya masyarakat dan bantuan warga, (2) Keberadaan penggerak di tengah masyarakat yaitu pemimpin formal maupun non formal sebagai inisiator, (3) Konsensus dan kesepakatan bersama di masyarakat setelah ada permasalahan lingkungan yang dihadapi bersama sehingga perlu penyelesaian masalah bersama dan upaya memperbaiki dan mencegah terjadinya masalah lingkungan

lebih besar lagi, (4) Pendekatan berbasis komunitas yang sebagian besar riset relevan menunjukkan bahwa pendekatan ini lebih bermakna hasilnya.

Upaya berbasis komunitas dimulai dengan memperkuat pemahaman warga kota bersangkutan tentang permasalahan lingkungan lebih dulu. Pada langkah dan proses di tahapan sebagai berikut: (1) Pemahaman permasalahan lingkungan oleh komunitas tersebut, (2) Mengukur sumber daya potensial di dalam komunitas untuk dimaksimalkan dalam proses pemeliharaan lingkungan kota, (3) Melakukan curah pendapat dengan warga untuk mengambil keputusan lingkungan bersama, (4) Penerapan di komunitas; upaya keterpaduan bersama diantara tetangga (dasa wisma) dalam pemeliharaan lingkungan, termasuk kelola sampah dan saluran *drainase*, (5) Evaluasi dan pengembangan serta tindak lanjut.

Implikasi praktis dari pandangan *social cognitive theory* (SCT) adalah rancangan dalam bentuk prosedur psikoedukasi, produk media, dukungan sosial kelembagaan untuk fasilitasi perilaku peduli lingkungan. Produk atau media yang perlu dipersiapkan dalam mendukung terlaksananya intervensi atau psikoedukasi berbasis komunitas tersebut diantaranya adalah: (1) Buku bacaan tentang panduan praktis perilaku peduli lingkungan, (2) Media berupa brosur untuk simulasi, demonstrasi, iklan atau kampanye tentang wawasan atau "melek" lingkungan, (3) Bentuk permainan seperti ular tangga, beberan kasus atau monopoli, (4) Manual bagi fasillitator untuk menerapkan langkah-langkah psikoedukasi peduli lingkungan di masyarakat perkotaan.

Penutup

Pemahaman mengenai masalah lingkungan, kesadaran dan tindakan bertanggung jawab terhadap lingkungan pada masyarakat perkotaan adalah kapital sosial lingkungan berkelanjutan. Dinamika literasi lingkungan di kajian psikologi dapat ditinjau dari pandangan teori kognisi sosial. Rekomendasi untuk psikoedukasi literasi lingkungan perlu mempertimbangkan interaksi agensi personal, model, dan kolektif. Langkah penguatan literasi lingkungan berbasis

komunitas kota merupakan langkah prioritas sebelum selanjutnya diterapkan modifikasi perilaku peduli lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory : An agentic perspective. *Annual review of Psychology, 52*(1). 1-26.

Bonnes, M., Scopelli, M., Farnara, F., & Carrus, G. (2013). Urban environmental quality. In Steg, L., Van Den Berg, A.E., & De Groot, J.I.M. (Eds.). *Environmental Psychology : An Introduction.* West Sussex : the British Psychological Society and John Wiley & Sons, Ltd.

Hollweg, K.S., Taylor, J.R., Bybee, R.W., Marchinkowski, T.J., Mc Beth, W.C., & Zoido, P. (2011). *Developing a Framework for Assessing Environmental Literacy*. Washington, DC : North American Association for Environmental Education.

Maulidya, F., Mudzakir, A., & Sanjaya, Y. (2014). Case study the environmental literacy of fast learner middle school students in Indonesia. *International Journal of Science and Research, 3*(1). 193-197.

Meilinda, H., Prayitno, B.A., & Karyanto, P. (2017). Student's environmental literacy profile of adiwiyata green school in Surakarta, Indonesia. *Journal of Education and Learning,11*(3). 299-306.

Parker, L., & Prabawa-Sear, K. (2019). *Environmental Education in Indonesia: Creating Responsible Citizens in the Global South?*. 1st *Ed*. New York : Routledge Taylor & Francis Group.

Roth, C.E. (1992). *Environmental Literacy : Its roots, evolution and directions in the 1990s*. Columbus, OH : ERIC Clearinghouse for Science, Mathematics, and Environmental Education.

Scholtz, R.W. (2011). *Environmental Literacy in Science and Society; From Knowledge to Decisions*. Cambridge : Cambridge University Press.

Sterling, S. (2001). *Sustainable Education : Re-Visioning Learning and Change*. Bristol : J.W. Arrowsmith Ltd.

***

LAMPIRAN

Tabel Dimensi Literasi Lingkungan

DIMENSI	INDIKATOR
A. DIMENSI KOGNITIF – PENGETAHUAN	
DEFINISI : Adalah pengetahuan sederhana dan praktis tentang lingkungan, dan masalah-masalah lingkungan	Wawasan tentang penyebab-penyebab polusi dan penggunaan kendaraan umum
	Wawasan tentang komposting, memilah sampah, daur ulang
	Wawasan tentang penghematan energi (listrik,bahan bakar) dan air
	Wawasan tentang pengurangan pemakaian plastik dan *styrofoam*
	Wawasan tentang pola konsumsi dan makan daging

	Wawasan tentang memelihara tanaman / *urban farming*
	Wawasan tentang menjaga saluran air
	Wawasan tentang energi terbarukan
B. DIMENSI AFEK – SIKAP DAN MOTIVASI	
DEFINISI : Adalah pendapat dan penerimaan individu secara positif dan negatif tentang nilai keuntungan dan kerugian peduli lingkungan, rasa tanggung jawab, motivasi untuk sadar atau peduli lingkungan	Tertarik dengan informasi perubahan iklim dan masalah lingkungan
	Percaya bahwa emisi beracun dari limbah antropogenik (yaitu kendaraan bermotor, pabrik, dll.) dapat menyebabkan masalah lingkungan yang negatif dalam kehidupan
	Akan marah jika melihat seseorang membuang sampah di jalan atau ke sungai
	Merasa berterima kasih dan menghargai kelangsungan alam
	Memikirkan tentang makna dan nilai keberadaan tanaman dan pohon
	Berpikir bahwa tidak ada cara yang dapat mengembalikan tampilan asli alam jika telah dihancurkan
	Paham bila minuman botol polietilen tereftalat mempengaruhi lingkungan
	Paham bahwa gaya hidup kita dapat mempengaruhi lingkungan
	Merasa punya tanggung jawab untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang akan membantu memperlambat pemanasan global

C. DIMENSI INTENSI PERILAKU PEDULI LINGKUNGAN	
DEFINISI : Keterlibatan dalam rencana tindakan dan kecenderungan perilaku yang bertanggung jawab terhadap lingkungan dan berkontribusi dalam menyelesaikan persoalan lingkungan hidup, baik secara individual maupun secara kelompok	Bersedia memprioritaskan untuk berjalan, bersepeda, naik transportasi umum, dan moda transportasi lainnya
	Bersedia mengambil inisiatif untuk mencari tahu lebih banyak tentang perubahan iklim, pengurangan karbon, dan informasi terkait lainnya
	Telah menghadiri kegiatan lingkungan di komunitas (misal : pembersihan sungai, setren kali, pantai, pembersihan kolam ekologis, dan kegiatan ekologi lainnya)
	Akan membawa botol air pribadi ketika keluar rumah
	Melakukan pengurangan sampah rumah tangga dan komposting
	Mampu mengklasifikasikan berbagai jenis barang yang dapat didaur ulang
	Merasa bahwa sudah tugas sebagai warga kota untuk mencegah insiden pencemaran lingkungan di kota ini
	Secara pribadi merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah lingkungan yang disebabkan oleh diri pribadi
	Secara pribadi merasa bertanggung jawab untuk mempengaruhi orang-orang di sekitar agar punya kesadaraan tentang perlindungan lingkungan

*Domain ini dikembangkan berdasarkan Hollweg *et al* (2011)

Orang-orang yang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan, entah mereka menyukainya atau tidak".

- Aldus Huxley -

BEKERJA DENGAN BAHAGIA

Oleh : **Ni Made S. Wulanyani**

Banyak orang berpikir bahwa faktor eksternal seperti pendapatan dan kesehatan memegang peranan penting dalam kebahagiaan. Sebenarnya lingkungan eksternal hanya berpengaruh sekitar 10% dari kebahagiaan. Jadi apakah yang berperan terhadap seluruh kebahagiaan kita?

Disebutkan bahwa 40% kebahagiaan kita ditentukan oleh pemikiran dan tindakan kita (Diener, Seligman, 2002). Ini berarti hampir sebagian kebahagiaan kita adalah hasil dari aktivitas yang kita pilih dan cara kita memaknai hidup. Kita bisa mencapai kebahagiaan dengan upaya yang intens. Menentukan target kebahagiaan mirip dengan saat kita menentukan target berat badan, beberapa orang mungkin harus bekerja lebih keras untuk mendapatkannya dibanding orang lain.

Dalam psikologi positif, ada istilah *Positivity*, yaitu pengalaman merasakan emosi-emosi positif seperti gembira, berharap, bersyukur, tertarik, tenang, dan damai. Banyak bukti menunjukkan bahwa meningkatnya *positivity* di tempat kerja akan bermanfaat bagi organisasi (Achor, 2010). Orang yang merasakan emosi positif di tempat kerja akan memiliki keterlibatan yang tinggi dan kinerja yang baik, jarang mengalami *burn-out* atau melakukan tindakan yang tidak produktif. (Astiti & Wulanyani, 2016).

Positivity menguntungkan manusia secara mental, sosial, fisik dan psikologis. Emosi mempengaruhi kerja pikiran. Saat kita mengalami suasana hati negatif, maka fokus pikiran akan sempit. Sebaliknya saat suasana hati positif maka ide kita akan meluas. Orang-orang yang positif akan lebih menyadari akan apa yang terjadi di sekelilingnya, mereka mendapatkan informasi yang lebih banyak sehingga lebih mudah mengambil keputusan. Saat merasakan emosi

positif, orang akan merasa lebih aman dan nyaman sehingga dapat berpikir lebih divergen, lebih *out of the box*, lebih kreatif.

Individu yang positif akan lebih efektif juga dalam hubungan interpersonal. Individu akan merasa dekat satu sama lain saat mengalami emosi positif. Memiliki hubungan yang berkualitas tinggi berkaitan dengan pengembangan pribadi, kreativitas dan motivasi. Orang-orang dengan kualitas hubungan yang tinggi akan mudah bekerjasama, bertukar informasi, berkoordinasi dan jarang mengalami konflik. Individu yang positif memiliki fisik yang lebih sehat. Kualitas tidur lebih baik, tidak merasa nyeri seperti halnya orang yang negatif (Diener & Seligman, 2002). Bila memiliki pekerja yang sehat maka produktivitas organisasi akan meningkat, dan tingkat ketidakhadiran akan berkurang.

Untuk meningkatkan ketrampilan interpersonal dan kognitif, *positivity* juga membantu membangun sumber daya psikologis yang bernilai tinggi. Orang yang positif memiliki mental yang lebih sehat biasanya jarang merasa cemas dan depresi. Ia lebih memiliki harapan, kepercayaan diri dan resiliensi (Diener & Seligman, 2002). Orang yang memiliki harapan dan kepercayaan diri yang kuat akan menetapkan tujuan hidup yang lebih tinggi dan mengupayakan cara yang lebih luas untuk mencapai tujuan tersebut. Orang yang positif akan lebih tangguh karena ia lebih memiliki ketrampilan *coping*, proaktif dan fokus pada problem saat menghadapi kesulitan. Sumber daya psikologis yang ditimbulkan oleh *positivity* tidak hanya membuat orang lebih termotivasi tapi juga meningkatkan kemungkinan mereka untuk mengejar yang dituju.

Meningkatkan *positivity* membutuhkan upaya khusus. Orang bereaksi lebih kuat dan akan lebih mengingat terhadap kejadian dan umpan balik negatif. Emosi negatif lebih dirasakan intensitasnya daripada emosi positif. Saat diminta untuk mengingat kembali kejadian-kejadian emosional yang penting, maka orang akan mengingat kejadian negatif 4 kali lebih banyak daripada kejadian positif. Menurut Achor (2010) otak kita dapat seperti lem perekat terhadap pengalaman negatif dan seperti wajan anti lengket terhadap pengalaman positif.

Positivity di tempat kerja mengandung 6 unsur penting yaitu: Berpikir positif, Hubungan positif, Kekuatan pribadi, Pemberdayaan, Kebermaknaan, dan Well-being.

Berpikir Positif

Berpikir positif membuat kita lebih efektif memecahkan masalah dalam pekerjaan karena kita akan cenderung berfocus pada solusinya, bukan pada masalah semata. Kita juga dapat memandang kejadian negatif sebagai kondisi yang sementara saja dan melihat kesalahan sebagai kesempatan untuk belajar.

Cara-cara untuk berpikir positif adalah dengan *positive focus*, optimis, bersyukur, dan memaafkan. Peneltian neurosains menunjukkan bahwa kita dapat melatih otak untuk lebih positif. Semakin kita memaksa diri untuk mencari hal-hal positif dan mengabaikan hal-hal negatif yang kecil maka akan semakin besar peluang kita untuk mendapatkan hal-hal yang baik. Ada berbagai cara untuk fokus pada hal positif misalnya berbicara hal-hal positif, merayakan kemenangan kecil, menunjukkan kekuatan seseorang, menceritakan pengalaman sukses dan menyemangati tim untuk mencari solusi daripada berkubang dalam masalah.

Cara lain untuk berpikir positif adalah dengan optimisme. Orang yang optimis percaya bahwa tujuan dapat dicapai, sehingga iaberani mengambil resiko, mencoba ide baru, dan membuat perubahan penting, yang mana semua ini meningkatkan peluang untuk sukses. Orang yang optimis melihat masa lalu sebagai kondisi sementara yang bisa diatasi, sebaliknya orang yang pesimis melihat masa lalu sebagai situasi yang selamanya yang mereka tidak mampu mengendalikan. Untungnya optimisme dapat dipelajari karena kita lah yang mementukan bagaimana cara kita memaknai sesuatu. Contohnya saat kita gagal bernegosiasi, kita dapat berpikir bahwa itu karena pelanggan pergi terburu-buru, bukan karena kinerja kita. Kita harus optimis bahwa suatu saat akan berhasil manakala pelanggan sudah mempunyai waktu lebih lama.

Selanjutya adalah kemampuan bersyukur (*gratitude)* juga dapat menjadi cara untuk berpikir positif. *Gratitude* adalah berterima kasih atau bersyukur, sebuah momen yang timbul dengan

menghitung anugrah yang diterima, seberapa beruntung dan selalu berpikir tentang hal-hal yang baik dalam hidup. Dalam lingkungan kerja, kita dapat memulai hari dengan bertanya tentang sesuatu yang disyukuri oleh teman kerja. Rasa bersyukur mendukung *positivity* dengan meningkatkan frekuensi dari emosi positif termasuk pula kebiasaan untuk memaafkan. Kesalahan dipandang sebagai sebuah kesempatan untuk belajar.

Hubungan Positif

Memiliki hubungan yang erat dan saling percaya adalah kunci yang membedakan orang bahagia dan tidak bahagia (Diener & Seligman, 2002). Empat cara untuk membina hubungan positif adalah apresiasi, pengakuan, percaya, murah hati.

Ada beberapa cara untuk menunjukkan rasa hormat dan apresiasi. Pertama, tanyakan tentang ide orang lain dan dengarkan baik-baik penjelasannya. Libatkan orang lain dalam mencari dan mengevaluasi alternatif solusi sebuah masalah. Hal ini mengekspresikan rasa percaya kita pada kemampuannya. Cara lain adalah dengan bertanya tentang hal-hal di luar pekerjaan seperti hobi dan keluarga. Menanyakan hal-hal seperti ini dapat menimbulkan perasaan dihargai. Salah satu alasan orang meninggalkan pekerjaan adalah karena mereka merasa kurang dihargai (Cascio, 2003).

Hubungan yang positif dapat dibangun saat seseorang diakui hasil kerjanya (rekognisi). Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan selebrasi terhadap pencapaiannya. Rekognisi yang dilakukan tiap hari akan lebih efektif sebab bersifat spontan dan sesegera mungkin seperti yang dinyatakan oleh teori pembentukan perilaku. Selebrasi dapat dilakukan misalnya terhadap loyalitas, inovasi, penghematan, penjualan, atau terhadap teman kerja yang akan pensiun.

Hubungan positif dapat dibangun dengan menunjukkan pada lingkungan bahwa kita adalah orang yang dapat dipercaya, konsisten terhadap apa yang telah dicanangkan, dan juga perhatian atau percaya terhadap orang lain. Salah satu tindakan nyata adalah dengan memberikan otonomi kepada orang lain untuk mengambil keputusan, dan berbagi informasi penting,

Selanjutnya, memberi adalah cara terbaik untuk meningkatkan kebahagiaan. Kita akan merasakan emosi positif yang besar saat menolong orang lain dibandingkan saat menerima pertolongan (Diener & Seligman, 2002). Kita dapat menunjukkan tindakan ini di tempat kerja misalnya menolong karyawan baru dalam memahami tugasnya. Kita dapat menceritakan kepada karyawan baru, bagaimana kegiatan tolong menolong yang selama ini terjadi di lingkungan kerja mendapat apresiasi.

Kekuatan Pribadi

Kita memiliki dorongan alamiah untuk menunjukkan potensi. Hal yang terbaik adalah jika kita dan rekan kerja memiliki peluang untuk menunjukkan kekuatan diri. Langkah untuk menunjukkan kekuatan pribadi yaitu mengidentifikasi, menggunakan, dan mengembangkan.

Tidak semua orang menyadari kekuatannya. Oleh karena itu sangatlah penting untuk mengenal atau mengidentifikasi kekuatan kita dan orang lain. Salah satu caranya adalah dengan menanyakan tugas mana yang ia menikmatinya. Dapat juga dengan mengamati cara orang lain belajar dengan cepat, dan dengan energi tinggi**.** Langkah pertama untuk mewujudkannya adalah dengan memilih individu yang memiliki kekuatan tertentu yang memenuhi tujuan organisasi. Selanjutnya pekerjaan juga dapat dirancang untuk membuat kombinasi kekuatan para personalnya. Ada juga acara lain yaitu dengan menentukan waktu tertentu untuk menunjukkan kekuatan masing-masing orang, misalnya beberapa jam setiap minggu pekerja boleh melakukan apapun di luar jobdesnya asalkan tujuan organisasi tercapai. Semakin sering menggunakan kekuatan maka semakin besar akan mengalami *flow* (merasa mengalir). *Flow* adalah kondisi keterlibatan yang intens dengan situasi sekarang.

Peluang terbesar untuk berkembang adalah dengan mengembangkan kekuatan pribadi. Caranya adalah dengan memberikan umpan balik positif. Seringnya memberikan umpan balik positif sangat diperlukan. Biasanya umpan balik difokuskan pada kelemahan atau kesalahan yang dilakukan. Namun dengan prinsip 3 banding 1 maka ¾ umpan balik haruslah membicarakan

kekuatan yang penting untuk dikembangkan. Training, coaching, dan konseling harus ditekankan pada pengembangan kekuatan, bukan kelemahan.

Pemberdayaan

Dalam lingkungan kerja positif, pekerja diberdayakan untuk berhasil dalam tugasnya. Pekerja tahu tujuan dan didukung untuk mencapainya. Hal ini membutuhkan kejelasan, dukungan dan otonomi. Kejelasan tujuan dan harapan adalah langkah awal. Selanjutnya pihak manajemen dapat berperan sebagai koordinator dan fasilitator yang memberikan dukungan dan menghilangkan gangguan dalam pencapaian tujuan. Sediakan sarana pendukung. Biarkan pekerja memilih bagaimana cara menyelesaikan tugas. Terakhir, pekerja diberikan kepercayaan bahwa mereka mampu melakukan tugasnya.

Kebermaknaan

Banyak orang bekerja untuk mendapatkan makna hidup. Makna ini dapat diperoleh bukan hanya karena promosi, gaji, keamanan kerja (Cascio, 2003). Oleh karenanya mereka harus mengetahui dengan jelas mengapa mereka bekerja. Kebermaknaan ditandai dengan kesadaran akan manfaat dari apa yang dikerjakan, bukan hanya dari faktor finansial. Cara yang dapat dilakukan untuk menciptakan kebermaknaan adalah dengan selalu mengingatkan tentang misi organisasi, mengkomunikasikan program sosial organisasi pada masyarakat dan melibatkan partisipasi yang maksimal. Menekankan dampak terhadap masyarakat. Pekerja dapat diminta untuk menentukan program mana yang paling tepat (Bhattacharya, Sen& Korschun, 2008).

Well-Being

Well-being didefinisikan sebagai sebuah keadaan sehat, bahagia dan sejahtera. Kondisi ini dapat diciptakan dengan antara lain menekankan pentingnya kesehatan, bekerja dengan hati senang, dan membantu teman untuk mencapai keselarasan hidup pribadi, keluarga, dan pekerjaan. Bahagia dalam bekerja adalah bagaimana

manusia merasakan kepuasan pada kebutuhan emosional dan psikologis melalui pekerjaan.

Tentu saja kita tidak bisa menghindari hal-hal negatif dalam kehidupan kita. Oleh karena itu kita harus dapat memastikan bahwa lebih banyak pengalaman positif yang kita miliki untuk 'melawan' pengalaman atau emosi negatif yang terjadi. Penelitian dalam *positivity* menyatakan bahwa kita harus memiliki setidaknya 3 pengalaman positif berbanding 1 pengalaman negatif (Diener & Seligman, 2002). Sayangnya, perbandingan ini belum tercapai di banyak organisasi. *Incivility* yang memicu terjadinya emosi negatif masih menjadi masalah di tempat kerja (Brown, et al, 2003).

Salah satu sikap yang ditawarkan saat ini adalah *mindfulness*. *Mindfulness* adalah sebuah kapasitas yang memungkinkan manusia untuk fokus pada apa dialami pada suatu waktu, merasakan apa yang terjadi di lingkungannya secara terbuka dan tanpa penilaian. *Mindfulness* terbukti dapat memberikan efek positif terhadap *burn-out*, *wellbeing*, dan *stress* (Beard, 2014). Bahkan penelitian menunjukkan bahwa dengan *mindfulness*, tingkat *stress* saat melakukan tugas multitasking menurun, pegawai dapat memusatkan perhatian lebih lama, emosi dapat terkontrol, dan kinerja meningkat. *Mindfulness* (keadaan sadar penuh hadir utuh) dapat mereduksi reaksi terhadap stimulus emosional dan mengembangkan kapasitas kognitif dan atensi. Dengan *mindfulness* juga kita akan lebih sering menunjukkan tindakan peduli pada orang lain yang membutuhkan, dan lebih menikmati hubungan interpersonal. Selain itu juga dapat meningkatkan kinerja, kepuasan dan rasa keterlibatan terhadap pekerjaan.

Mindfulness diyakini juga dapat meningkatkan kreativitas melalui mekanisme fokus, penciptaan ide, dan fleksibilitas berpikir. Dengan mekanisme fokus, *mindfulness* dapat meningkatkan kemampuan konsentrasi dan untuk menyaring proses mental dan gangguan eksternal yang tejadi selama melakukan tugas kreatif. Melalui *mindfulness*, kemampuan berpikir divergen yang merupakan tipe berpikir yang memungkinkan untuk menghasilkan ide baru akan terasah. Sementara itu mekanisme *flexible thinking* meningkatkan kemampuan untuk merespon dengan cara baru dan

adaptif pada masalah khusus, membuat kita menjadi reseptif pada ide atau cara berpikir yang baru.

Pada orang yang sering melakukan *mindfulness* terdapat peningkatan pada kapasitas *working memory*. Mereka menyatakan adanya peningkatan kemampuan fokus dan lebih *open minded*, yang mana hal ini merupakan 2 hal pembentuk kreativitas. *Mindfulness* membuat individu merasa meningkat kreativitasnya (ide lebih bagus) dan produktivitasnya (ide lebih banyak).

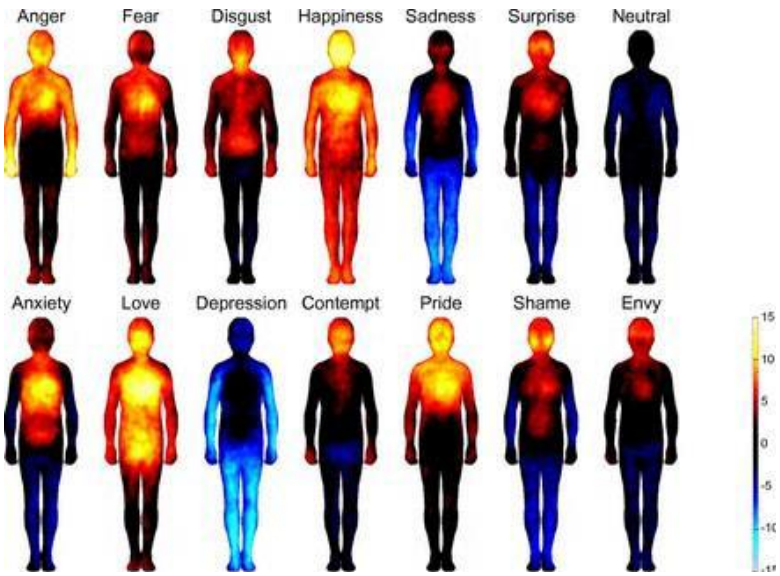
Bagaimana *Mindfulness* Bekerja?

Para peneliti dari Universitas British Columbia dan Universitas Teknologi Chemnitz mengumpulkan data dari lebih dari 20 penelitian untuk menentukan area otak yang sering dipengaruhi. Dua wilayah otak yang sangat diminati para profesional bisnis adalah Anterior Cingulate Cortex (ACC) dan hippocampus ketika mereka membentuk penalaran, penilaian, dan hubungan antar pribadi. Terletak di belakang lobus frontal otak, jauh di dalam dahi, ACC dikaitkan dengan pengaturan diri, yang berarti kemampuan untuk mengarahkan perhatian dan perilaku secara sengaja, menekan respons reaktif yang tidak sesuai, dan secara fleksibel mengubah strategi (Nummenmaaa L, Glereana E, Harib R, Hietanend JK. (2013).

Latihan *mindfulness* memungkinkan individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan dengan mengeksplorasi alternatif solusi yang efektif dan melakukannya dengan tenang. Selain pengaturan diri, ACC berhubungan dengan belajar dari pengalaman masa lalu untuk diterapkan pada pengambilan keputusan saat ini. Dalam lingkungan kerja yang kompleks atau keadaan yang tidak pasti dan cepat berubah seperti halnya multitasking, ACC menjadi penting karena mempengaruhi kemampuan mengadaptasi perilaku dan strategi secara fleksibel.

Ketika pikiran dan tubuh saling terkait, tubuh mengalami emosi yang diproses oleh pikiran, sehingga *mindfulness* terpancar melalui respons fisiologis serta tindakan. Tim peneliti Finlandia mempelajari pengalaman emosional tubuh berdasarkan rangsangan lingkungan dan menghasilkan peta emosi tubuh (Gambar 1) untuk menunjukkan di mana tubuh merasakan emosi tertentu. Saat emosi

marah misalnya, tubuh mengalami perubahan di kepala, wajah, dada, bahu, dan lengan. Aktivitas yang meningkat muncul dalam warna merah yang menunjukkan respons aktif untuk emosi ini. Ketika tubuh sedang mempersiapkan dirinya untuk bertindak, untuk melepaskan emosi kemarahan dengan cara tertentu, maka detak jantung meningkat. Dalam keadaan netral, aktivitas seperti itu dalam tubuh tampak berbeda. Ketika menggunakan *mindfulness*, tidak berarti bahwa individu tidak dapat mengalami emosi, melainkan bahwa aktivitas emosi yang dialami dalam tubuh dikelola untuk pelepasan emosi yang lebih sehat.



Gambar 1 Peta Emosi Tubuh (Nummenmaaa L, Glereana E, Harib R, Hietanend JK. Department of Biomedical Engineering and Computational Science and Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University; 2013).

Banyak penelitian tentang atensi menekankan pada hubungan antara *mindfulness* dengan kesejahteraan psikologis dan fisik. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* secara positif berkaitan dengan kepuasan hidup, vitalitas, dan kualitas hubungan interpersonal. *Mindfulness* berkorelasi negatif dengan kecemasan,

depresi, dan stres. Berkenaan dengan efek *mindfulness* pada kinerja, para ilmuwan telah menunjukkan bahwa *mindfulness* secara positif berkaitan dengan pengambilan keputusan, pemecahan masalah, dan kinerja akademik, yang semuanya merupakan proses kognitif (Congleton C, HölzelSara, BK, & Lazar, SW, 2015). Temuan ini mendukung pernyataan bahwa mindfulness meningkatkan fleksibilitas kognitif serta fungsi eksekutif, yang merupakan kualitas penting untuk kinerja pelaksanaan tugas.

Hal lain adalah bahwa *mindfulness* telah terbukti meningkatkan tiga kualitas atensi yaitu stabilitas, kontrol, dan efisiensi. Individu yang melakukan *mindfulness* memiliki kemampuan bertahan yang lebih lama baik pada tugas visual maupun auditori. *Mindfulness* dapat menurunkan stress, sehingga akan membuat individu bekerja lebih baik termasuk dalam tugas-tugas multitasking. Hormon stress (kortisol) dapat mempengaruhi memori, kemampuan menilai, dan atensi yang berkaitan dengan produktivitas di tempat kerja.

Dapat disimpulkan bahwa individu yang bahagia akan memiliki harapan, efikasi, optimisme dan resiliensi (*psychological capital),* keikatan dengan pekerjaan, dan penuh dedikasi. Oleh karena itu ciptakanlah kebahagiaan setiap hari bagi diri sendiri dan lingkungan!

DAFTAR PUSTAKA

Achor, S. (2010). The happiness advantage. New York: Crown Business.

Beard, A. (2014). Mindfulness in the age of complexity. Harvard Business Review.

Bhattacharya, C.B., Sen, S. & Korschun, D. (2008). Using corporate social responsibility to win the war for talent. *MIT Sloan Management Review, 49*(2), 37-44.

Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinkur, A.D., & Smith, D.M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science, 14* (4), 320-327.

Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology 84* (4), 822–848.

Cascio, W. F. (2003). Changes in workers, work, and organizations. In W. Borman, R. Klimoski, & D. Ilgen (Eds.), *Handbook of psychology. Volume 12: Industrial and organizational psychology.* New York: Wiley.

Congleton C, HölzelSara, BK, Lazar, SW. (2015) Mindfulness can literally change your brain. Harvard Business Review.

Astiti D.P., Wulanyani, N.M.S. (2016). Counterproductive Behavior and Disc Personality Model of Health Care on General Hospital in Denpasar.The Journal of National Development, ISSN 0972-8309.

Diener, E., Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people.*Psychological Science*, 13, 81-84.

Nummenmaaa L, Glereana E, Harib R, Hietanend JK. (2013) Department of Biomedical Engineering and Computational Science and Brain Research Unit, O. V. Lounasmaa Laboratory, School of Science, Aalto University.

***

"Bekerjalah bagaikan tak butuh uang. Mencintailah bagaikan tak pernah disakiti. Menarilah bagaikan tak seorang pun sedang menonton".

- Mark Twain -

MEMIMPIN DENGAN HATI, MEMIMPIN DENGAN PEDULI: TINJAUAN PSIKOLOGI PENGAMBILAN KEPUTUSAN

Oleh : **Moordiningsih**

"Di sebuah sudut ruangan pimpinan sebuah institusi terlihat pembicaraan penting seorang petinggi (top manager) kepada dua orang HRD midlle manager. Tampak serius perbincangan mereka bertiga, saling berargumen tentang proses rekruitmen staf tim khusus yang sedang ditangani. Sang petinggi berkata, "pokoknya orang ini sebaiknya diterima masuk dalam tim khusus, ini titipan orang penting bagi institusi ini!". "Saya tidak mau tahu...", tambahnya menukas dengan suara tinggi arogannya.

Kedua orang middle manager itu terdiam sejenak, dan kemudian salah seorang di antara mereka berdua berkata, "Bapak, kami sangat bisa memahami posisi Bapak, namun sekiranya orang ini dimasukkan dalam anggota tim khusus, maka akan mengganggu performansi tim secara keseluruhan, karena kualifikasi orang ini jauh di bawah standar kriteria yang kita tentukan". "Mohon di ijinkan agar kami dapat membuat keputusan dengan benar sesuai kriteria rekruitmen institusi ini."Sang petinggi pun tidak mau kalah egonya dengan raut muka garang, Ia berkata "Saya akan melakukan sinkronisasi, ini "titipan" bukan dari orang biasa!." Anda berdua silahkan menyesuaikan diri!", tandasnya dengan nada semakin tinggi dan menekan. Seminggu setelah perbincangan penting itu, kedua HRD middle manager yang berusaha mengambil keputusan dengan benar sesuai kriteria rekruitmen tersebut, justru mendapatkan surat mutasi dipindahkan ke bagian lain, bahkan seorang diantara mereka mendapatkan surat pemberhentian dari pekerjaannya."

Fenomena sosial seperti gambaran di atas, bukan hanya sekali dua kali dijumpai di lingkungan masyarakat Indonesia. Fenomena tentang perilaku KKN (Korupsi, Kolusi dan Nepotisme) muncul di kalangan beberapa institusi, organisasi maupun perusahaan. Bagian

personalia (SDM), Badan Kepegawaian Daerah (BKD) kerap harus menghadapi persoalan-persoalan mendasar dalam proses rekruitmen staf seperti ini. Mereka terkadang harus mengambil keputusan yang salah/keliru karena tekanan dari pimpinan yang lebih tinggi dan cenderung otoriter. Petinggi pimpinan yang mengedepankan kepentingan pribadi, kemenangan ego diri dan lupa akan hati nurani. Beberapa kasus terjadi di Indonesia, kasat di depan mata, bagaimana para pimpinan daerah kemudian ditangkap oleh KPK (Komisi Pemberantasan Korupsi) karena mereka tertangkap tangan melakukan jual beli posisi jabatan dengan imbalan ratusan juta hingga milyaran rupiah. Beberapa kepala daerah yang tersangkut korupsi, menjadi keprihatinan bagi negeri ini secara lebih luas, "Mau dibawa ke mana negeri ini?"

Psikolog yang seringkali berperan di bagian personalia (SDM), ataupun Badan Kepegawaian Daerah seringkali mendapatkan tantangan persoalan riil seperti ini pula. Proses pengambilan keputusan yang tepat terkait penentuan SDM yang direkrut sesuai kriteria jabatan, seringkali berbenturan dengan kepentingan pemangku jabatan yang lebih tinggi. Kemampuan psikolog untuk tetap mempertahankan integritas dan profesionalitas tetap perlu dibangun untuk mengambil peran dalam mewujudkan kualitas manusia Indonesia yang lebih baik. Kemampuan psikolog diperlukan pula dalam memberikan pertimbangan kepada pimpinan dalam proses pengambilan keputusan penting, terutama berkaitan dengan sumber daya manusia.

Kelompok-kelompok sosial dalam masyarakat Indonesia khususnya, membutuhkan pemimpin-pemimpin yang masih memiliki hati nurani, masih memiliki kepedulian dan integritas. Di saat tak ada yang melihat, seorang pemimpin masih akan berkata, dan berbuat sesuai dengan keyakinan baik yang dimilikinya, seperti kejujuran, keadilan, dan keberfihakan akan kebenaran. Kualitas pemimpin dengan integritas seperti ini akan membawa suatu organisasi menjadi organisasi yang tangguh dan berkualitas.

"Do the right thing, even when no one is looking, it's called integrity"

Kelompok Sosial dalam Perspektif Teori Psikologi

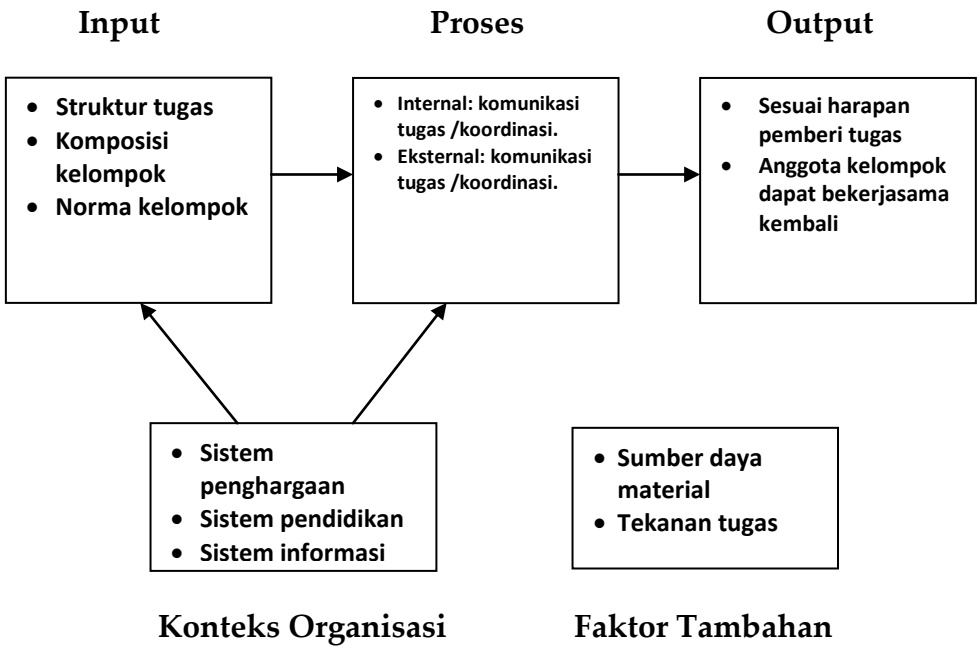
1. Perspektif Fungsional

   Perspektif fungsional didefinisikan sebagai pendekatan normatif dalam menjelaskan dan memprediksikan performansi kelompok yang berfokus pada fungsi input serta proses kelompok. Kelompok dapat lebih efektif tergantung sejauh mana kelompok di desain dengan baik, tersusun oleh oleh orang-orang yang memiliki pengetahuan dan ketrampilan yang disyaratkan, memiliki anggota-anggota yang dapat bekerjasama baik internal maupun eksternal kelompok (Wiitenbaum, dkk., 2004). Fokus utama dalam pendekatan ini adalah situasi kondisi kelompok yang mendukung proses interaksi sehingga meningkatkan performansi. Sebagai contoh, salah satu cara untuk memperbaiki kemampuan pengambilan keputusan adalah dengan memastikan bahwa setiap anggota kelompok mengerti analisis masalah yang dihadapi, mengetahui tujuan yang dicapai, mengidentifikasi alternatif-alternatif dan mengevaluasi konsekuensi positif maupun negatif dari beberapa alternatif.

   Berdasar perspektif fungsional, kelompok yang sukses dan produktif adalah kelompok yang dapat melakukan tugas sesuai harapan pengguna secara efektif dan efisien serta mengijinkan kelompok tersebut untuk bekerjasama kembali (Hackman 1987, dalam Wheelan, 2005). Faktor yang mendukung pembentukan kelompok yang efektif adalah struktur tugas, seperti organisasi pembagian tugas, komposisi kelompok seperti susunan yang tepat dari sisi pengetahuan dan keahlian, norma kelompok seperti tingkatan usaha yang dilakukan anggota kelompok, maupun proses interaksi kelompok yaitu koordinasi dan komunikasi ke dalam maupun keluar kelompok (Hackman & Morris, 1975; Wheelan 2005).

   Organisasi juga dapat menyediakan konteks lingkungan yang mendukung kelompok untuk menyelesaikan tugasnya, termasuk didalamnya adalah sistem penghargaan, untuk mendorong prestasi, sistem pendidikan dengan menyediakan pelatihan) dan sistem informasi untuk mengakses alternatif-alternatif penyelesaian tugas. Faktor tambahan lain yang penting adalah

sumber daya material (keuangan, tempat, peralatan) dan tekanan waktu (tenggat tugas, tuntutan pasar), seperti yang terlihat pada Gambar 1.



Gambar Model Input-Proses-Output Efektivitas Kelompok

Lingkungan eksternal juga berperan penting dalam performansi tugas kelompok (Cummings & Ancona, 2004; Wheelan, 2005). Lingkungan ini termasuk pimpinan, supervisor atau manajer yang memberi penugasan kepada anggota kelompok, sumber daya yang tersedia dan klien yang melakukan evaluasi terhadap efektivitas kelompok. Berdasarkan perspektif fungsionalis, anggota kelompok memerlukan tujuan yang jelas dan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kondisi.

Anggota kelompok perlu untuk membangun budaya kelompok dan pendekatan cara kerja yang sesuai dengan tugas kelompok. Kelompok perlu fokus pada kondisi internal kelompok maupun lingkungan eksternal. Berdasarkan asumsi ini, desain dan proses pada kelompok yang tepat dapat disusun dengan cermat dan diterapkan (Wheelan, 2005).

2. Perspektif Identitas Sosial

Perspektif identitas sosial merupakan konsep yang saling terkait dalam memberikan penjelasan psikologi sosial tentang keanggotaan kelompok, perilaku kelompok dan hubungan antar kelompok. Konsep identitas sosial ini menggarisbawahi aspek kognitif, interaksi sosial dan dimensi makro sosial. Konsep ini didasarkan pada kerangka meta teori interaksionis dan kelompok didefinisikan secara kognitif dalam artian konsep diri yang dimiliki anggota kelompok.

Secara historis, pendekatan identitas sosial fokus pada skala yang lebih besar dalam hubungan antar kelompok, analisis tentang prasangka, diskriminasi, konflik sosial dan perubahan sosial (Tajfel & Turner, 1979; dalam Wheelan 2005). Setelah berlangsung selama hampir 10-15 tahun, fokus tentang fenomena interaksi sosial di dalam dan antar kelompok-kelompok kecil juga dikembangkan (Hoggs, Abrams, Otten & Hinkle, 2004; Wheelan, 2005).

Kategorisasi sosial merupakan jantung kognitif pada proses identitas sosial (Turner, 1987; Wheelan 2005). Adanya kategorisasi manusia, memunculkan kelompok sosial. Manusia menyajikan kategorisasi sosial secara kognitif dalam istilah prototipe kelompok. Prototipe adalah rangkaian beberapa atribut seperti persepsi, sikap, perasaan dan perilaku, yang saling berkaitan satu sama lain, bermakna serta secara bersamaan melihat kesamaan dalam kelompok dan perbedaan diantara kelompok maupun kelompok lain.

Pada kelompok yang menonjol, prototipe merupakan dasar dari persepsi, kesimpulan dan perilaku. Pada kondisi bersama kelompok, manusia memiliki kecenderungan kuat menyesuaikan diri dengan protitipe kelompok. Implikasi penting dari hal ini adalah evaluasi dan perasaan terhadap orang lain, seperti rasa suka berubah dari ketertarikan personal menjadi sebuah ketertarikan sosial (Hogg, 1992,1993; dalam Wheelan 2005).

Jika keanggotaan kelompok menjadi semakin menonjol atau menguat dan ada kesepakatan antara anggota kelompok tentang prototipe kelompok, maka anggota kelompok yang semakin

mendekati prototipe kelompok menjadi semakin populer dan begitupula sebaliknya. Hubungan depersonalisasi individu yang mengacu pada prototipe kelompok didasarkan pada penghargaan yang positif dan rasa suka pada kelompok yang menonjol ini menyajikan aspek afektif dari kohesivitas kelompok, perasaan yang hangat sebagai satu kesatuan keanggotaan kelompok.

Perspektif identitas sosial tentang kepemimpinan juga telah diformulasikan (Van Knippenberg & Hogg, 2003; Wheelan 2005). Ketika keanggotaan kelompok secara psikologis semakin menguat, dan anggota kelompok semakin mengidentifikasi secara kuat terhadap kelompok maka pemimpin yang semakin mendekati prototipe kelompok semakin mendapatkan kepercayaan oleh anggota kelompok.

Perspektif identitas sosial pada konteks pengambilan keputusan menjelaskan bahwa ketika kelompok semakin menonjol atau menguat *(salient)* dan lebih kohesif maka kecenderungan anggota kelompok untuk berperilaku sesuai *(conform)* dengan norma kelompok semakin menguat serta mendorong sebuah pengambilan keputusan yang lebih prototipe-konsisten. Anggota kelompok lebih konform kepada norma-norma kelompok daripada kepatuhan terhadap individu-individu (Abrams & Hogg, 1990; Turner, 1991).

Pada perspektif identitas sosial, sebuah kelompok semakin nyata secara psikologis hanya jika anggota kelompok mengidentifikasikan diri dengannya. Interaksi, komunikasi dan interdependensi merupakan dasar dari proses identifikasi, hasil identifikasi dan saluran untuk mempelajari tujuan kelompok serta posisi individu dalam kelompok (Wheelan, 2005).

3. Perspektif Psikoanalitik

Freud (lihat Geller, 2005) menyusun hipotesis bahwa dalam sebuah kelompok, setiap anggota kelompok memproyeksikan ideal ego nya terhadap pemimpin yang ideal, yaitu pemimpin yang dapat mencintai semua anggota kelompok secara adil. Ikatan kelompok terbentuk ketika setiap anggota kelompok memproyeksikan sisi idealnya kepada orang yang sama, hal

inilah yang menyatukan anggota kelompok. Kebutuhan untuk memiliki atau menjadi bagian dari sesuatu hal merupakan dinamika penting dalam kejiwaan manusia.

Pandangan psikoanalitik menjelaskan asumsi dasar bahwa semua organisasi dan kelompok didorong oleh dinamika yang beragam pada berbagai level (tampak atau tidak tampak, disadari atau tidak disadari). Budaya kelompok dan struktur dibentuk oleh gaya kepemimpinan dan kepribadian, tuntutan tugas, faktor-faktor resiko dan konteks lingkungan. Interaksi dari elemen-elemen tersebut seperti struktur budaya yang dapat diobservasi, norma, nilai membangun dinamika kelompok. Dinamika yang tidak hanya terjelaskan dari sisi yang terucap namun juga dari yang tidak terucap, simbol-simbol, cerita dan mitos yang melingkupi kelompok (Geller, 2005).

Efek gaya kepemimpinan dan kepribadian pada struktur serta budaya organisasi menjadi perhatian penting psikoanalis. Kernberg (1985) mengkaji efek positif maupun negatif dari karakter seorang pemimpin. Sebagai contoh, pemimpin yang obsesif memiliki efek yang positif dalam membangun budaya dan struktur yang menekankan pada keteraturan, ketelitian, kejelasan dan pengendalian. Situasi ini dapat mendukung sistem pendelegasian dari pemegang otoritas dan kejelasan dalam proses pengambilan keputusan. Kepemimpinan seperti ini dapat membawa organisasi berfungsi dengan baik, moralitas tinggi dan efisiensi. Kejelasan dan kepastian lebih mendapatkan dukungan dan penghargaan. Pemimpin yang obsesif juga dapat mendatangkan permasalahan yang serius dalam hal kebutuhan yang kuat untuk mengendalikan anak buah dan pada akhirnya mendatangkan dampak merugikan bagi organisasi. Dinamika akhir gaya kepemimpinan ini dapat berujung pada ketergantungan semu karena ketakutan pada figur otoritas. Gaya kepemimpinan lain adalah kepemimpinan narsistik, pemimpin yang narsistik sering menempatkan pengaruh dan otoritas yang dimiliki sebagai dukungan harga diri dengan menemukan sumber kebanggaan serta pengakuan dari kepemimpinan.

Selain kepemimpinan, satu faktor yang mempengaruhi budaya kelompok adalah tugas kelompok. Tugas kelompok merupakan kekuatan yang memotivasi dan menekan kelompok untuk melakukan sesuatu hal. Tugas kelompok dapat pula membangkitkan perasaan-perasaan dan fantasi-fantasi di antara anggota kelompok. Jenis tugas tersebut dapat berupa tugas yang menstimulasi kompetisi maupun tugas yang menstimulasi kerjasama dan kemauan berbagi.

Kekuatan yang dimunculkan dari tugas, efek tuntutan tugas terhadap pemimpin maupun anggota kelompok, lingkungan dimana tugas tersebut dilakukan dan kepribadian dari pemimpin merupakan elemen kunci yang membangun budaya dan struktur kelompok. Budaya dan struktur kelompok dari perspektif psikoanalitik merupakan hal yang penting dalam efektivitas fungsi kelompok. Faktor-faktor yang mempengaruhi budaya kelompok juga berdampak pada efektivitas kelompok. Ukuran produktivitas kelompok dinilai dari penyelesaian tugas kelompok, komposisi kelompok dan lingkungan yang aman agar kelompok dapat lebih peroduktif. Tugas kepemimpinan kelompok adalah memunculkan budaya kelompok yang mendukung eksplorasi diri dan pada akhirnya membawa kepada lingkungan yang mendukung produktivitas kelompok.

Konsep lingkungan yang memfasilitasi kelompok (Winnicott, 1965; Geller, 2005) adalah lingkungan yang cukup baik (tidak sempurna, namun cukup untuk memfasilitasi pertumbuhan), membiarkan kelompok tumbuh dan berkembang untuk mendapatkan tempat melalui keterbukaan dan kebebasan. Tugas pemimpin kelompok adalah untuk mengidentifikasi dan memelihara dinamika kelompok, sadar maupun tidak sadar yang mendukung terciptanya sebuah lingkungan yang terfasilitasi.

Pendekatan psikoanalitik terhadap kelompok melihat dari sudut fungsi kelompok (meliputi tugas kelompok, batasan-batasan, kepemimpinan, struktur, otoritas, delegasi tanggungjawab dan kejelasan peran) dan kekuatan emosi dibalik realitas kelompok. Pendekatan psikoanalitik memiliki tujuan untuk mendiagnosa situasi

kelompok sehingga perubahan strategi dapat dilakukan terhadap kelompok (Geller, 2005).

Formulasi Performansi Kelompok = f (C, Le, A,R)

Pada setiap institusi, organisasi maupun perusahaan yang merupakan cerminan kelompok sosial, umumnya mengharapkan terwujudnya pencapaian suatu tujuan bersama. Pencapaian tujuan bersama ini menggambarkan bahwa kelompok sosial ini dapat memperlihatkan hasil unjuk kerja atau biasa disebut performansi. Performansi kelompok ini tak bisa lepas dari peran masing-masing individu dalam memberikan kontribusi pada penyelesaian tugas dan target bersama.

Peran individu dalam kelompok dapat digambarkan sebagaimana yang terjadi dalam proses reaksi kimia, perilaku sosial dalam kelompok dapat merupakan suatu proses sosial yang dimunculkan dari susunan individu-individu dengan masing-masing karakteristik personal yang dimiliki dan terjadi interaksi sosial kemudian terbentuk sebuah kelompok yang memiliki nilai-nilai maupun informasi yang dipertukarkan maupun saling berbagi, sehingga terbentuklah kelompok dengan karakteristik yang baru, dan hal ini lambat laun mengalami penguatan sehingga membentuk identitas sosial. Poin penting dari kondisi ini adalah terjadinya interaksi dan ketertarikan sosial dan kesediaan untuk berbagi energi di antara anggota kelompok, seperti halnya percampuran unsur-unsur molekul menjadi suatu senyawa kimia yang baru.

Performansi kelompok adalah prestasi yang ditunjukkan oleh sebuah kelompok dalam menghadapi suatu tugas. Performansi kelompok merupakan penentu utama kesuksesan sebuah kelompok (Stott & Walker, 1995). Performansi kelompok dapat ditinjau dari sisi kualitas, kuantitas, dan proses yang dilalui kelompok dalam menghadapi suatu tugas yang diberikan. Stott dan Walker mengemukakan bahwa performansi tidak hanya bisa dimaknai sebagai hasil saja, namun termasuk pula proses dan relasi yang terjadi.

Hal ini didasarkan oleh pendapat Weisbord (1985) bahwa hasil-hasil yang dicapai dan relasi kerjasama yang baik selama

menyelesaikan tugas, bertalian kuat dalam pemikiran seseorang yang pernah bekerja dalam kelompok bersama orang lain. Satu hal yang berkaitan dengan istilah performansi beberapa tahun terakhir ini juga dikaji adalah istilah kualitas kerja kelompok yang berkaitan dengan mutu dari hasil pekerjaan yang telah dilakukan.

Formulasi yang penting untuk mewujudkan performansi kelompok adalah sebagaimana formulasi sebagai berikut:

Performansi Kelompok = f (C, Le, A,R)

Keterangan:
C : Cohesivity
Le: Leadership
A: Authonomy
R: Requirements (Moordiningsih, 2009).

Penjelasan dari formulasi di atas dapat dideskripsikan, bahwa untuk mencapai performansi atau kinerja suatu organisasi maka diperlukan empat hal berikut.

1. Kohesivitas kelompok.
   Kelompok sejak awal dapat membangun saling kepercayaan di antara anggota kelompok. Ada kerjasama yang terbangun dengan baik karena landasan sikap saling percaya. Masing-masing anggota kelompok dapat memberikan kontribusi sesuai dengan kompetensi dan keahlian masing-masing, serta dapat saling menghargai. Tampak dalam bentuk kerjasama yang solid, adanya kesediaan tolong menolong untuk menyelesaikan tugas. Peran pemimpin menjadi sangat penting dalam proses membangun kohesivitas kelompok.
2. Kepemimpinan yang peduli
   Agar tidak hanya menjadi pemimpin yang cenderung otoriter, obsesif maupun narsistik. Tidak hanya menjadi pemimpin yang sekedar memberikan perintah, namun karakter seorang pemimpin yang dapat memberikan contoh teladan kebaikan. Pemimpin yang peduli dengan keadaan anggota kelompok serta mampu menumbuhkan motivasi kepada anggota kelompok untuk dapat saling menghormati, saling bekerjasama dan fokus pada tujuan yang hendak dicapai kelompok.

3. Autonomi yang dekat dengan unsur pemberian kepercayaan.
   Pemimpin memberikan kepercayaan kepada anggota kelompok untuk dapat menjalankan tugas sesuai kompetensinya masing-masing. Kepercayaan yang diberikan ini dapat membangun semangat anggota kelompok untuk mengeluarkan ide, gagasan dan ketrampilan terbaik dalam menyelesaikan tugas.
4. Persyaratan-persyaratan atau *requirements.*
   Seorang pemimpin mengetahui kriteria minimal yang harus dipenuhi, sehingga ia pun dapat memberikan pembagian tugas yang tepat kepada anggota kelompok. Ketika seorang pemimpin telah memiliki pengalaman terlebih dahulu, maka ia dapat memberikan gambaran persyaratan-persyaratan yang dicapai agar anggota kelompok dapat mencapai kinerja yang diharapkan. Persyaratan yang harus dipenuhi ini berbeda dengan "Tekanan" dalam bekerja. Kondisi yang menekan dalam bekerja ataupun menyelesaikan tugas membuat anggota kelompok dapat merasa stres ataupun mengalami kekeliruan-kekeliruan dalam menyelesaikan tugas kelompok.

Layaknya sebuah Orkestra: Memimpin dengan Hati, Memimpin dengan Peduli

Studi yang dilakukan Boerner dan Von Streit (2005) terhadap 208 musisi dari 22 tim orkestra di Jerman membuktikan asumsi bahwa terdapat keterkaitan erat antara gaya kepemimpinan transformasional konduktor dengan situasi psikologis kooperatif yang tercipta dengan kualitas artistik orkestra. Kompetensi, kredibilitas, dan kharisma yang dimiliki oleh konduktor di-identifikasi mempengaruhi sikap-sikap dan performansi para musisi (Atik, 1994). Kepemimpinan berperan sebagai variabel yang fundamental dalam menentukan efektivitas sebuah kelompok. Kepemimpinan melibatkan individu-individu yang menonjol dalam membantu kelompok untuk mengorganisasi, melangkah ke depan dan menyelesaikan perbedaan-perbedaan.

Memimpin dengan bimbingan hati nurani yang tercerahkan akan membantu seorang pemimpin lebih peduli dalam mengelola kelompok sosial dengan baik. Tak semata memiliki kecerdasan

logika, kemampuan bertutur kata, namun juga kemampuan untuk mendengarkan suara-suara ***(the voices)***, yang diaspirasikan dari lingkungan sekeliling dan juga mendengar suara hati. Ketika kemampuan ini dimiliki, maka pengambilan keputusan yang diambil seorang pemimpin akan dekat pada pengambilan keputusan yang benar dan adil, karena ia pun memahami bahwa resiko pengambilan keputusan yang diambil bukan semata-mata urusan interpersonal di dunia, namun kelak akan dipertanggungjawabkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pemimpin yang memimpin dengan mendengarkan hati nurani akan membantu mewujudkan kelompok-kelompok sosial yang mampu menunjukkan performansi terbaiknya.

DAFTAR PUSTAKA

Atik, Y. (1994). The conductor and the orchestra: Interactive aspects of the leadership process. *Leadership and Organization Development Journal*, 15, (1), 22-28.

Boerner, S & Von Streit, C. F. (2005). Transformational leadership and group climate-empirical results from symphony orchestras. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 12, (2), 31-41.

Cummings, J. N & Ancona, D.G. (2005). The functional perspective. In Wheelan, S.A. The Handbook of group research and practice. Thousand Oaks: Sage Publications.

Geller, M.H. (2005). The psychoanalytic perspective. In Wheelan, S.A. The Handbook of group research and practice. Thousand Oaks: Sage Publications.

Hogg, M.A. (2001). A social identity theory of leadership. *Personality and Social Psychology Review*, 5, (3), 184-200.

Moordiningsih (2009). Pengaruh situasi psikologis kelompok terhadap pengambilan keputusan. *Disertasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Stott, K., & Walker, A. (1995). *Teams: Teamwork and team building*. NewYork: Prentice Hall.

Tajfel, H. (1979). Individuals and groups in social psychology. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 183-190.

Turner, J. C., & Oakes, P. J. (1986). The significance of the social identity concept for social psychology with reference to individualism, interactionism, and social influence. *British Journal of Social Psychology*, 25, 237-252.

Weisbord, M. (1985). Team effectiveness theory. *Training and Development Journal*, 39(1), 27-29.

Wittenbaum, G. M., Hollingshead, A., Paulus, P. B., Hirokawa, R., Ancona, D., Peterson, R. S., Jehn, K. A., & Yoon, K. (2004). The functional perspective as a lens for understanding groups. *Small Group Research*, 35(1), 17-43.

Wheelan, S. A. (2005). *The handbook of group research and practice*. Thousand Oaks: Sage Publications.

***

"Orang-orang hebat di bidang apapun bukan baru bekerja karena mereka terinspirasi, namun mereka menjadi terinspirasi karena mereka lebih suka bekerja. Mereka tidak menyia-nyiakan waktu untuk menunggu inspirasi".
- Ernest Newman -

MEMBANGUN TUJUAN YANG EFEKTIF

Oleh : **Nurus Sa'adah**

Konsep Tujuan

Tujuan adalah sesuatu yang penting dalam setiap langkah kita. Ibarat naik bus, mesti sudah jelas mau kemana sehingga bisa turun di tempat sesuai yang dituju. Sebab jika tidak jelas tujuan dari awal naik bis mau kemana, akan kesulitan mencari bis apa yang akan dinaiki, mau turun di mana nantinya. Bahkan kalau tidak jelas tujuannya, akan menyebabkan kerugian. Fitriani (2017) mengibaratkan seperti menyewa taksi tetapi tidak tahu alamat yang dituju, sudah lelah menghabiskan waktu karena berputar-putar, bahkan mungkin tersesat, mahal pula ongkos yang harus anda bayarkan. Sebaliknya jika sudah jelas mau ke mana, kita akan bisa memilih bus apa namanya, jurusan apa, ongkosnya berapa, berapa lama waktu yang ditempuh, di mana kita bisa mendapatkan bus itu, jam berapa saja kita bisa naik.

Jika kita telah memahami sejak awal tentang semua hal itu, sudah tentu kita akan menata hati untuk siap mengikuti perjalanannya. Bahkan siap menghadapi medannya jika memang harus melewati jalan-jalan yang terjal dan menantang, kemacetan, bahkan ketika harus melewati lokasi-lokasi yang jauh dari perkampungan penduduk sehingga sulit untuk mencari toilet, warung makan, maupun tempat ibadah. Setelah paham tentang ini, biasanya kita sudah siapkan segala sesuatu untuk antisipasi berbagai kemungkinan itu, agar dapat menikmati perjalanan yang akan membawa kita menuju pada suatu tujuan. Jika kita membawa mobil sendiri biasanya kita siapkan makanan dan minuman agar tidak lapar, payung untuk antisipasi jika sewaktu-waktu butuh turun dari mobil ketika hujan, dan membawa sejumlah uang yang cukup jika

sudah diketahui sejak awal bahwa lokasi yang kita lewati jarang ada ATM-nya.

Saat menulis ini tiba-tiba saya teringat sewaktu kecil, ada kang Kin, seorang laki-laki yang setia pada keluarga kami. Setiap dipanggil bapak saya langsung lari datang cepat-cepat, begitu juga setiap diperintah untuk melakukan sesuatu, cepat bergegas pergi ibarat asal pencet tombol, dia jalan. Suatu ketika diperintah bapak saya untuk ke pasar.

Bapak: "Kin…"
Kang Kin:"Inggih pak…"
Bapak: "Ke pasar ya…"
Kang Kin: "Inggih…."

Lama kami menunggunya karena mau minta tolong membeli sesuatu ke pasar setelah beberapa lama kami menunggu, tiba-tiba dia datang terengah-engah karena kelelahan jalan kaki pulang pergi dari pasar. Antara mau marah dan ketawa, akhirnya kami semua paham. Dia ke pasar tanpa tujuan, belum selesai instruksi sudah jalan duluan, akhirnya setelah sampai di pasar, baru sadar kenapa mesti ke pasar.

Itulah gambaran pentingnya kita memiliki tujuan. Karena hal ini penting, maka masalah tujuan ini jugalah yang sering menggugurkan seorang peserta seleksi baik seleksi beasiswa, rekrutmen dan pengembangan, bahkan seleksi dalam perjodohan. Pertanyaan tentang tujuan (goal) menjadi sesuatu yang sangat penting. Sebab tujuan menunjukkan kejelasan orientasi ke depan seseorang memiliki konsep hidup yang jelas atau tidak.

Dari pengalaman saya selama kurang lebih 15 tahun menjadi penyeleksi untuk rekrutmen karyawan, tiga tahun menjadi asesor pengembangan SDM level BOD-1 dan BOD-2 di perusahaan-perusahaan, dan 5 tahun menjadi penyeleksi beasiswa di sebuah lembaga di Indonesia, pertanyaan tentang tujuan ini menjadi sesuatu yang sangat penting. Sebab tujuan menunjukkan kejelasan orientasi ke depan seseorang memiliki konsep hidup yang jelas atau tidak. Banyak peserta yang gagal karena tidak mampu menjelaskan tujuannya sendiri.

Berdasarkan itu pulalah, anak perlu disiapkan untuk memiliki tujuan agar memiliki langkah-langkah yang jelas dalam hidupnya. Ingin menjadi apakah nantinya? Apa yang ingin dicapai dalam hidupnya? Bahkan jika mati nanti ingin meninggalkan apa? Begitu juga dengan orang tua yang perlu belajar dulu tentang bagaimana membuat tujuan agar bisa mendampingi anak membuat tujuan hidupnya. Dalam konteks kerja, setiap orang perlu memiliki tujuan yang kemudian diturunkan ke target-target dalam 1 tahun, 1 semester, 1 bulan, 1 minggu, 1 hari bahkan per 1 jam-nya. Seorang pemimpin perlu menyusun tujuan organisasi agar terarah kepemimpinannya, mau dibawa ke mana organisasinya. Anak buah sebagai makmumnya, memiliki langkah yang jelas untuk mencapai tujuan organisasi.

Mengapa Tujuan Penting untuk Ditetapkan?

Mengenang istilah Prof. Asip F. Hadipranata, Guru Besar Psikologi UGM, beliau berpesan "Awalilah dengan memperhatikan akhir". Kata-kata Prof. Asip itu mengandung makna dalam bahwa setiap langkah yang kita pilih harus memahami apa dan bagaimana berakhirnya. Segala perbuatan yang kita pilih mengandung konsekuensi jangka panjang, sehingga perlu kita pikirkan tujuan akhirnya dan dampak-dampaknya seperti apa. Manfaat atau madharat.

Definisi tujuan adalah apa yang sedang individu atau organisasi upayakan untuk mencapai sesuatu (Linenburg, 2011). Harsey dan Blanchard (1986) memaknai tujuan sebagai objek dari perbuatan. Locke et al. (1981) menyebutnya sebagai tujuan aksi. Tujuan harus ditetapkan sejak awal. Kegiatan ini biasanya kita kenal dengan istilah *goal setting*. Prinsip *Goal setting* (penetapan tujuan) adalah suatu proses penetapan sasaran, program, indikator, dan langkah-langkah dalam bidang pekerjaan. Penetapan tujuan juga merupakan suatu gagasan manajemen untuk menetapkan sasaran dan program-program untuk keberhasilan pencapaian kinerja.

Banyak ahli tertarik untuk membahas penetapan tujuan, tentunya dari perspektif yang berbeda-beda sesuai dengan fokusnya masing-masing. Ada yang tertarik untuk membahas penetapan

tujuan pada level individual (Atkinson & Reitman, 1956; Spink & Roberts, 1980; Umstot, Bell, & Mitchell, 1976). Ada juga ahli yang lebih tertarik meneliti penetapan tujuan pada level kelompok (kolektif) atau organisasi seperti Dickerson dan Creedon (1981); Lawler dan Hackman (1969); Locke (1968); Mesch, Farh, dan Podsakoff (1994); Weingart dan Weldon (1991). Beberapa penelitian ini menyimpulkan bahwa penetapan tujuan sangat penting dalam organisasi. Salah satu kegagalan utama dalam pencapaian sasaran mutu organisasi adalah karena belum banyak sumber daya manusia yang mengerti apa yang menjadi sasaran organisasi dan apa yang harus dilakukan agar sasaran itu tercapai. Akhirnya karyawan bekerja sesuai kehendaknya sendiri yang kadang bertentangan satu sama lain. Ke sana ke mari tidak jelas mau bermuara di mana dan kapan harus melakukan sesuatu dan kapan tidak boleh melakukan sesuatu. Tentu saja kondisi ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan bekerja.

Menurut Davis dan Newstrom (1983). Penetapan tujuan sering disebut juga dengan istilah sistem manajemen berbasis sasaran. Proses penerapan penetapan tujuan yang efektif perlu melibatkan seluruh anggota organisasi sehingga sasaran yang ditetapkan dimengerti, disepakati, dan dapat dikontrol secara bersama-sama. Lawler dan Hackman (1969) mengatakan bahwa ketika individu-individu berpartisipasi dalam prosedur penetapan sasaran kelompok, produktivitas akan meningkat secara menggembirakan.

Penetapan tujuan terdiri dari beberapa faktor, yaitu komitmen tujuan, spesifikasi tujuan, tingkat kesulitan tujuan, dan umpan balik. Para peneliti terdahulu fokus pada beberapa faktor yang berbeda. Locke (1991) fokus pada spesifikasi tujuan dan komitmen pada tujuan. Mossholder (1980) lebih perhatian pada spesifikasi tujuan. Mesch, Farh, dan Podsakoff (1994) fokus pada umpan balik tujuan. Steers dan Porter (1974) fokus pada penerimaan, umpan balik, dan partisipasi karyawan dalam penetapan tujuan. Weingart dan Weldon (1991) lebih memperhatikan komitmen pada tujuan. Lawler dan Hackman (1969) memfokuskan partisipasi dan komitmen pada tujuan. Semua ahli ini sepakat bahwa penetapan tujuan mampu memotivasi karyawan. Ini berarti, ketika seseorang sudah memiliki

tujuan yang jelas, akan berusaha keras mencapai tujuannya itu. Segala daya upaya akan dicurahkan untuk menggapai tujuannya itu.

Bagaimana Membuat Tujuan yang Efektif?

Tujuan bisa kita artikan sebagai niat. Menurut Prof. Asip, niat itu *value*. Karena itu, perbuatan akan menjadi baik ketika diawali dengan *value* yang baik, yaitu niat yang baik. *Value*-lah yang mengontrol arah perbuatan kita, mau ke kanan atau ke kiri. Mau terus atau berhenti. Ketika tujuan sudah jelas, maka *value* akan membuat kita terus selaras dengan tujuan itu. Tujuan tertinggi adalah untuk kepentingan akhirat, sehingga dalam Al Quran surat Al Israa' ayat 80 memberikan arahan:

"Dan katakanlah: "Ya Tuhanku, masukkanlah aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah aku secara keluar yang benar, dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong".

Ayat inilah yang Prof Asip pesankan agar dibaca sebagai doa setelah sholat witir menutup sholat tahajud kita. Doa tersebut sebagi bentuk permohonan agar kita menetapkan tujuan akhir dari setiap yang akan kita lakukan. Kita memohon agar akhir dari segala perbuatan kita itu baik, bermanfaat, bermakna, selamat, dan senantiasa mendapat pertolongan Allah untuk selalu fokus pada tujuan mulia yang telah kita tetapkan.

Sejalan dengan hal itu, banyak ahli memperhatikan pentingnya tujuan dari setiap perbuatan. Stephen Covey dalam 7 Habits menggunakan istilah "*Begin with the end in mind"*, Richard Bandler dalam NLP menggunakan istilah "*Start from your desires state*". Semua istilah tersebut mengajarkan bahwa setiap perbuatan harus terdefinisikan apa tujuan akhirnya yang sudah ditetapkan di awal sehingga harus jelas dan lengkap dengan hasil (akhir) yang diinginkan (*well-formed*) sehingga maknanya tidak kabur (Fitriani, 2017).

Secara rinci, Fitriani menjelaskan cara membuat tujuan yang efektif sebagai berikut:

1. Tujuan itu harus terdefinisikan secara spesifik dan terukur.
   Contoh yang kurang spesifik: "Saya ingin menjadi orang yang berguna bagi nusa dan bangsa". Definisi "berguna" tidak spesifik, global, dan tergantung yang memaknai"
   Contoh yang spesifik dan terukur: "Saya akan membaca buku setiap minggu pagi jam 06.00-07.00 minimal 3 halaman" Definisi tujuan seperti ini lebih jelas dan terukur.
2. Tujuan tersebut dapat ditangkap oleh indra baik secara visual, auditori, maupun kinestetik
   Contoh tujuan di atas dapat ditangkap oleh indra sehingga mudah dilakukan.
3. Diri sendiri sebagai kendali bukan orang lain
   Contoh: "Saya ingin memasak setiap hari agar dicintai suami"
   Tujuan tersebut kendali ada di suami bukan diri sendiri, sebab jika kendali ada di orang lain akan tidak efektif hasilnya karena tergantung orang lain. Syukur kalua suami perhatian dan makin cinta karena dimasakkan setiap hari, kadang suami bisa tidak sesuai harapan kita, dia tidak peduli dengan apa yang kita lakukan. Meskipun menikmati makanan masakan kita, belum tentu memberikan ekspresi cinta yang kita inginkan.
4. Disusun dengan kalimat yang mendekati tujuan
   Contoh yang benar: "Saya ingin submit 2 artikel jurnal setiap semester untuk memperlancar karir saya"
5. Selaras dengan value dan tujuan
   Contoh yang salah: "Saya ingin kuliah di Jepang agar bisa menikmati indahnya bunga sakura"

Kuliah di Jepang adalah untuk menambah keilmuan, sehingga harus selaras nilai dan tujuan mengapa harus kuliah di Jepang, pasti karena mengejar untuk mempelajari sesuatu yang tidak ada di tempat lain. Kalau hanya untuk menikmati bunga sakura bisa sewaktu-waktu bertamasya ke Jepang.

Pentingnya membuat tujuan yang jelas dan terukur, dapat ditangkap oleh indra, dapat dikendalikan oleh diri sendiri, disusun dengan kalimat yang mendekati tujuan, dan selaras dengan tujuan (*value*) akan menjadikan kita mudah melaksanakan sehingga kita

perlu berlatih untuk selalu membuat tujuan yang *well-formed* sebagaimana dicontohkan di atas.

Mengapa Perlu Berkomitmen pada Tujuan?

Komitmen tujuan merupakan awal dari pembahasan *penetapan tujuan* (Locke & Latham, 2006). Teori penetapan tujuan (*goal-setting)* dimunculkan dan disebarkan oleh Edwin Locke pada akhir tahun 1960an. Locke membuat artikel yang berjudul "*Toward a theory of task motivation and incentives"* pada tahun 1968. Artikel ini menjelaskan bahwa bekerja menuju tujuan merupakan sumber motivasi utama untuk mencapai tujuan yang sebenarnya. Individu-individu cenderung lebih gigih meningkatkan kinerja tugas daripada tanpa penetapan tujuan yang jelas (Locke, Shaw, Saari, & Latham, 1981).

Dari semua faktor penetapan tujuan itu, Redmon (2011) menyatakan bahwa komitmen tujuan adalah hal utama dalam penetapan tujuan. Permyataan ini dapat dipahami bahwa meskipun penetapan tujuan dibuat sangat sempurna, manusia sebagai pelaksananya sangat menentukan pencapaian tujuan itu. Bagaimana manusia yang terlibat di dalamnya terlibat dalam penetapan tujuan tersebut.

Menurut teori penetapan tujuan, komitmen tujuan berpengaruh langsung terhadap kinerja (Ke, Wang, Liu, Wei, & He, 2008) sebab penetapan tujuan tidak akan berlangsung jika tidak ada komitmen tujuan (Locke, Latham, & Erez, 1988). Kinerja unggul dapat tercapai jika individu memiliki komitmen untuk memahami pentingnya sebuah pekerjaan bagi pencapaian tujuan organisasi dan rela melaksanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut.

Hubungan antara Komitmen Tujuan dengan Kesuksesan

Komitmen tujuan merupakan bagian dari penetapan tujuan. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penetapan tujuan banyak dihubungkan dengan kinerja (Locke, 1991; Locke & Latham, 2006; Mesch, Farh, & Podsakoff, 1994; Rushall, 1996; Weingart & Weldon, 1991). Semua penelitian itu membuktikan bahwa penetapan tujuan berpengaruh pada kinerja. Bahkan Locke (1991) menyatakan bahwa tujuan meningkatkan kesuksesan

melaksanakan tugas atau dikenal dengan istilah kinerja merupakan temuan kokoh dalam penelitian-penelitian manajemen dan psikologi.

Penetapan tujuan pada level organisasi sangat berpengaruh pada kinerja organisasional ataupun individual. Seberapapun hebatnya karyawan jika berada pada organisasi yang tidak memahami dan mengikuti tujuan organisasi, maka karyawan tersebut akan turun kinerjanya. Bagaimana proses ketika menetapkan tujuanorganisasi juga terkait dengan pemahaman dan penerimaan karyawan pada tujuan organisasinya. Berdasarkan kenyataan ini, banyak peneliti menguji kinerja karyawan dengan menganalisis penetapan sasaran kerjanya.

Davis dan Newstrom (1983) menyatakan bahwa jika penetapan tujuan dimasukkan dalam tatanan kerja organisasi, maka para tenaga kerja akan memahami bagaimana usaha yang perlu dilakukan untuk memunculkan hasil. Adanya sasaran dan target-target yang ditetapkan organisasi dapat mengarahkan kinerja karyawan dengan jelas. Penelitian Davis dan Newstrom ini juga membuktikan bahwa penetapan tujuan mampu meningkatkan produktivitas karyawan. Kondisi ini terjadi karena efek positif penetapan tujuan sebagai motivasi. Individu-individu yang bekerja di bawah level tujuan kinerja yang tinggi akan berupaya lebih keras untuk mencapai level kinerja yang lebih tinggi itu. Tugas-tugas sulit akan mendorong individu meningkatkan kinerjanya dengan cara meningkatkan ketrampilan menghadapi situasi kompleks dan menantang. Penguasaan ketrampilan yang lebih tinggi akan mendukung kemampuan individu meningkatkan kinerjanya.

Sebelum penetapan tujuan memotivasi individu, hal utama yang perlu ada adalah penerimaan tulus atau komitmen pada tujuan (Redmon, 2011). De Clerq (2009) menjelaskan bahwa beberapa penelitian terdahulu membuktikan ada hubungan linear antara komitmen tujuan dengan kinerja. Penelitian-penelitian lain juga menunjukkan hal yang sama, beberapa di antara penelitian itu diuraikan berikut. Komitmen tujuan mampu memprediksi kinerja (Busch, Fallan, & Pettersen, 1998; Locke & Latham, 2006; Weingart & Weldon, 1991) meskipun kuat lemahnya pengaruh belum konsisten pada beberapa pekerjaan (Busch, Fallan, & Pettersen, 1998). Lau

(2012) menyatakan ada peran signifikan komitmen tujuan dalam memediasi kepribadian dan kondisi lingkungan kerja dengan kinerja.

Penutup

Tulisan sederhana ini saya dedikasikan kepada tiga dosen yang saya kagumi dan saya hormati. Beliau-beliau yang dalam tiga bulan ini berturut-turut berpulang menghadap Sang Maha Kuasa, yaitu Pak Fathul Himam, M.Psi., MA. ,Ph.D., Mbak Dr. Neila Ramdhani, M.Si., M.Ed., dan Pak Prof. Dr. Asip F. Hadipranata. Beliau-beliau ini telah menunjukkan dedikasinya secara penuh pada kampus Psikologi UGM. Beliau-beliau ini juga telah membuktikan sebagai model yang patut kita teladani dalam hidupnya karena telah memiliki tujuan hidup yang jelas.

Pak Fathul Himam, seorang dosen yang sangat aktif dan serius dalam belajar. Bahkan meninggal dalam skenario perjalanan menggapai gelar tertinggi akademiknya, Guru Besar. Semasa hidupnya selalu konsisten ketika berjanji dengan mahasiswa, mudah ditemui, dan memberi perhatian lebih pada kemajuan anak bimbingnya. Kebetulan saya mengalami langsung sebagai anak bimbing beliau saat saya mengerjakan disertasi. Beliau selalu memberi tantangan-tantangan agar disertasi saya layak sebagai disertasi. Beliau juga yang selalu mengingatkan saya untuk fokus pada tujuan, fokus pada tujuan yaitu selesaikan disertasi. Tidak hanya itu, beliau juga membentuk kematangan akademik saya dengan memberi banyak wawasan tentang pentingnya menjadi figur akademisi yang ideal yang bermanfaat bagi umat. Bahkan setelah selesai menyusun disertasi, beliaulah yang meyakinkan saya untuk berani menjadi presenter di konferensi-konferensi internasional di luar negeri hingga akhirnya saya ketagihan. Semoga beliau mendapat tempat mulia di sisi-Nya. Aamiin..

Mbak Neila, sosok yang sangat dekat dengan mahasiswa. Beliau telah membuktikan bagaimana memiliki tujuan hidup yang benar, bahkan jika meninggal ingin meninggalkan apa? *Subhanallah* dua hari menjelang wafatnya, beliau masih bersama kami dalam kegiatan reuni alumni S3 di Malang. Sepulang dari Malang, beliau *chat* ke saya agar Buku Alumni S3 segera diselesaikan. Tanggal 28-29

November 2019 *draft* harus masuk dan 8 Januari sudah *on hand*. *Alhamdulillah* tanggal 29 November sudah terpenuhi. Kawan-kawan hadir dalam membahas *draft* buku. Yang terharukan adalah sebulan setelah beliau wafat, saat saya coba mencari sebuah artikel jurnal untuk mendukung pekerjaan saya, ternyata yang muncul di *google* pertama kali adalah artikel jurnal Mbak Neila. Kaget, bangga, kagum dan seketika menangis karena beliau wafat meninggalkan banyak karya yang bermanfaat bagi umat. Sudah terpenuhilah tujuan hidup beliau yang ïngin meninggalkan banyak karya yang bermanfaat untuk masyarakat akademik terutama integrasi psikologi dan teknologi yang jarang sekali orang konsen di bidang itu. Begitu kata beliau dalam sebuah percakapan. *Masya Allah* semoga menjadi amal jariyah. Aamiin.

Pak Asip, begitu saya selalu menyapa beliau. Saat S1 dan profesi, saya sering ke ruang beliau untuk bicara apa saja yang saya pikir banyak manfaat yang saya ambil. Beliau banyak mengajarkan tentang kehidupan. Inovasi beliau dalam bidang PIO cukup banyak, di antaranya adalah pemikiran beliau tentang siklus kehidupan, MIKEO, dan Kelompok Kecil Kerja Kompak. Beliaulah yang selalu berpesan tentang pentingnya memperhatikan tujuan, "awalilah dengan memperhatikan akhir". Istilah ini saya tulis di halaman awal artikel ini pada malam Kamis sebelum beliau wafat. Sungguh kaget ketika pagi harinya, Kamis fajar ada kabar lelayu bahwa Pak Asip wafat. Semoga ilmu-ilmu beliau ini mengalir menjadi amal jariyah yang tiada putus pahalanya. Aamiin.

Untuk Pak Fathul, Mbak Neila, Pak Asip dan dosen-dosen kita yang telah wafat. Alfatihah.

DAFTAR PUSTAKA

Atkinson, J.W., & Reitmen, W.R. (1956). Performance as a function of motive strength and expectancy of goal attaintment. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 53*, 361-366.

Busch, T., Fallan, L., & Pettersen, A. (1998). Disciplinary differences in job satisfaction, self efficacy, goal commitment, and organizational commitment, among faculty employees in Norwegian Colleges: An empirical assessment of indicators of performance. *Quality in Higher Education, 4*(2), 137-157.

Davis, K., & Newstrom, J.W. (1989). *Human behavior at work. organizational behavior*. New York: McGraw-Hill Book Company.

De Clercq, D., Menzies, T. V., Diochon, M., Gasse, Y.(2009). Explaining nascent entrepreneurs' goal commitment: an exploratory study**.** Journal of Small Business and Entrepreneurship**.** Retrieved June 21, 2011 from http://www.thefreelibrary.com/Explaining+nascent+entrepreneurs'+goal+commitment%3a+an+exploratory.

Dickerson, E.A., & Creedon, C.F. (1981). Self-selected standards by children: The relative effectiveness of pupil-selected and teacher-selected standards of performance. *Journal of Applied Behavior analysis, 14*(4), 425-433.

Fitriani, O. (2017). The Secret of Enlightening Parenting. Mengasuh Pribadi yang Tangguh, Menjelang Generasi Gemilang. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.

Hersey, P. & Blanchard, K.H. (1986). *Manajemen perilaku organisasi (edisi ke empat).*Terjemahan oleh Agus Dharma. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Ke, W., Wang, X., Liu, H., Wei, K. K., & He, J. (2008). *Goal commitment in enterprise system learning: The effect of workplace environment factors*. Retrieved Februari 3, 2013 from www.pacis-net. org/file/ PACIS2008_ Camera-Ready_Paper_052.pdf.

Klein, H.J., Alge, B.J., Wesson, M.J., & Hollenbeck, J.R. (1999). Goal commitment and the goal-setting process: Conceptual

clarification and empirical synthesis. *Journal of Applied Psychology, 84*(6), 885-896.

Lau, W.K. (2012)The Impacts of Personality Traits and Goal Commitment on Employees' Job Satisfaction. *Business and Economics Journal, Vol. 2012*: *BEJ-59*, 1-12.

Lawler, E.E., & Hackman, J.R. (1969). Impact of employee participation in the development of pay incentive plans: A field experiment. *Journal of Applied Psychology, 53,* 457-471.

Linenburg, F.C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration, 15*(1), 1-7.

Locke, E.A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance, 3*, 157-189.

Locke, E.A. (1991). Problems with goal-setting research in sports and their solution. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*, 311-316.

Locke, E.A., Shaw, K.N., Saari, L.M., & Latham, G.P. (1981). Goal setting and task performance: 1961-1980. *Psychological Bulletin, 90,* 125-152.

Locke, E.A., & Latham, G.P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science,15*(5), 265-268. doi: 10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x

Locke, E.A., & Latham, G.P., & Erez, M. (1988). The determinants of goal commitment. *The Academy of Management Review, 13* (1), 23-29.

Mesch, D.J., Farh, J.L., & Podsakoff, P.M. (1991). Effects of feedback sign on group goal setting, strategies, and performance. *Group and Organization Management, 19,* 309-333.

Redmon, B.F. (2011). Work Attitudes and Job Motivation.Retrieved June 20, 2022 from http://wikispaces.psu.edu /display/ PSYCH484/6+Goal+Setting +Theory.

Rushall, B.S. (1996). Some determinants in human competitive performance: A psychological perspective. In K-W Kim (Ed.), *Human performance determinants in sport.* Seoul: Korea Society for Sort Psychlogy.

Steers, R.M., & Porter, L.W. (1974). The role of task-goal attributes in employee performance. *Psychological Bulletin, 81*(7), 434-452.

Spink, K.S., & Roberts, G.C. (1980). Ambiguity of outcome and causal attributions. *Journal of Sport Psychology, 2*(3), 237-244.

Umstot, D.D., Bell, C.H., & Mitchell, T.R. (1976). Effects of job enrichment and task goals on satisfaction and productivity: Implications for job design. *Journal of Applied Psychology, 61*(4), 379-394.

Weingart, L.R. & Weldon, E. (1991). Processes that mediate the relationship between a group goal and group member performance. *Human Performance, 4*(1), 33, 54.

***

Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik."

- Evelyn Underhill -

PENERAPAN KEPEMIMPINAN POSITIF PADA ORGANISASI POSITIF

Oleh : **Nurlaila Effendy**

Kebahagiaan di Tempat Kerja

Pada Revolusi Industri 4.0 terjadi perubahan yang cepat dan masif. Perubahan antar revolusi industri semakin pendek. Perubahan dari Revolosi Industri 1.0 ke 2.0 dan revolusi Industri 2.0 ke 3.0 membutuhkan waktu hampir 100 tahun. Sedangkan Revolusi Industri 3.0 ke 4.0 hanya membutuhkan beberapa puluh tahun saja. Perubahan antar revolusi industri semakin cepat. Kondisi ini membuat organisasi harus cepat beradaptasi dengan perubahan. Organisasi yang dapat beradaptasi memiliki orang-orang yang fleksibel di dalam organisasi untuk menghadapai kondisi eksternal organisasi yang selalu berubah.

Data BPS terkait jumlah perusahaan di Indonesia masih menggunakan data tahun 2014. Jumlah perusahaan besar dan menengah sebesar 24.529 perusahaan dengan 24,3% adalah perusahaan makanan, diikuti 19,1% gabungan perusahaan tekstil dan pakaian jadi. Dua jenis perusahaan tersebut merupakan perusahaan yang cenderung padat karya.

Perusahaan perlu memiliki strategi untuk dapat mengembangkan organisasinya. Strategi dan sistem dalam organisasi yang tepat dan nilai-nilai yang dijalankan akan memudahkan pencapaian visi. Sumber daya manusia merupakan kunci utama dalam menjalankan hal tersebut. Departemen Keuangan pada tahun 2015 melansir beberapa data terkait survei SDM dan kesiapan Indonesia menghadapi MEA dan Globalisasi. Hasil survei lembaga pendidikan bisnis terkemuka di Swiss, *Institute of Management Development* (IMD), melaporkan hasil penelitiannya dengan judul

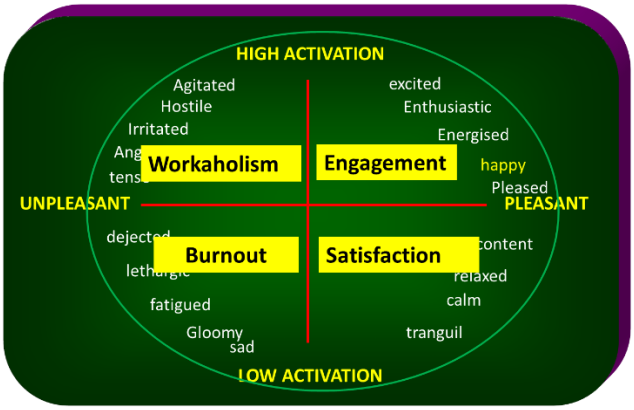
IMD World Talent Report 2018, yaitu sejauh mana negara mampu mempertahankan tenaga berbakat dan terampil yang tersedia di negaranya untuk ikut berpartisipasi dalam perekonomian di suatu negara. Peringkat Indonesia pada posisi ke 45, berada jauh di bawah posisi negara tetangga seperti Singapura, Malaysia, dan Thailand. Faktor kesiapan sumber daya manusia merupakan hal yang paling dominan menyumbang angka penurunan peringkat tenaga terampil Indonesia. Tenaga berbakat dan terampil Indonesia kurang bisa bersaing dengan baik dengan warga negara ASEAN lainnya khususnya Singapura, Thailand dan Malaysia.

Kompetisi antar perusahaan dapat meningkat tajam, sehingga perusahaan dan organisasi di Indonesia perlu berbenah untuk memiliki SDM yang berkualitas dan produktif. Berbagai faktor dapat meningkatkan kinerja dan produktivitas. Menurut Warr (2007) kebahagiaan di tempat kerja berdampak pada performansi kinerja (*job performance*). Orang yang berbahagia akan bekerja lebih aktif dan berenergi daripada orang yang kurang berbahagia. Hal tersebut yang mempengaruhi bagaimana kinerja yang ditampilkan. Kebahagiaan merupakan aspek penting dalam sebuah organisasi atau perusahaan. *Engagement*, kepuasan kerja dan komitmen pada pekerja secara afektif sangat kuat berkorelasi dengan kebahagiaan karyawan di tempat kerja (Fisher, 2010). Kebahagiaan merupakan aspek penting dalam sebuah organisasi atau perusahaan.

Bekerja dengan sendirinya tidak dapat membuat seseorang bahagia, tetapi seseorang tidak dapat benar-benar bahagia jika dia tidak bahagia di tempat kerja (Gavin dan Mason, 2004). Warr (2007) menyampaikan bahwa *abseenteism* berkorelasi kuat dengan aspek *pleasure* dan *arousal*. *Abseenteism* ditentukan dari seberapa antusias pekerja bekerja di perusahaan tersebut. Dampak lain dari adanya kebahagiaan di tempat kerja adalah rendahnya intensi pindah pekerjaan. Hal tersebut dikarenakan adanya perasaan puas (*high pleasure*) dan keamanan di tempat kerja.

Produktivitas suatu organisasi terjadi apabila adanya produktivitas individu dan tim-tim dalam perusahaan. Pada tim yang mampu mengelola pekerjaan secara mandiri akan memperbaiki produktivitas (Cohen & Leadford, 1994). Produktivitas yang kuat jika

individu–individu dalam perusahaan sesuai dengan iklim di tempat kerja (Neal *et al*., 2000). Kelekatan karyawan dengan organisasi menjadi penting untuk peningkatan produktivitas. Kelekatan atau *engagement* terjadi apabila emosi karyawan didominasi emosi positif yang kategori aktivitas tinggi (misal semangat, bahagia, dll) seperti pada Gambar 1.



Gambar 1. Modifikasi dari Russel (1980 dan 2003) oleh Bakker dan Oerlemans (2012): Dua Sudut Pandang Dimensi Subjective Well Being (Cameron dan Spreitzer, 2012)

Pada emosi positif, misalnya kebahagiaan di tempat kerja akan membuat karyawan menjadi *engage*/terlibat dan produktif. Survei dari *Universum Global Workforce Happiness Index* 2016 (Helliwell, 2017) menunjukan bahwa Indonesia menduduki peringkat ke 45 dari 57 negara. Angkatan kerja Indonesia dikategorikan dalam kelompok *seeker*. Kelompok *seeker* merupakan kelompok angkatan kerja yang tidak puas di tempat kerja dan mencari perubahan, yaitu dengan keluar dari perusahaan untuk mencari perusahaan baru. Survei tersebut juga menunjukan bahwa keinginan para pekerja di Indonesia adalah gaji yang tinggi, *resign* untuk pekerjaan baru, dan tanggung jawab baru. Hal ini tentu membuat perusahaan kesulitan mengelola tim untuk tetap memiliki kinerja optimal.

Pada laporan *Employee Job Happiness Index* 2017 (Helliwell, 2018) menunjukkan indeks kebahagiaan pekerja di Indonesia pada tahun 2017 adalah 5.27 dan diprediksikan 6 bulan setelah survei akan turun

menjadi 5.05. Survei tersebut sejalan dengan hasil survei yang dilakukan oleh Effendy dan Bulut (2018) menunjukkan bahwa *flourishing* dari Yenerasi Y di Jakarta adalah 28% dan di Istanbul 11%. Dimensi *flourishing* pada survei tersebut adalah emosi positif (*positive emotion),* keterikatan *(engagement),* relasi positif *(positive relationship),* kebermaknaan *(meaning)* dan pencapaian prestasi (*achievement).* Hal ini menjadi perhatian bersama terkait kesiapan Indonesia menghadapi globalisasi, terutama pada generasi milenial.

Angkatan kerja sekarang adalah generasi *baby boomer,* generasi X, dan generasi Y. Pembagian generasi ini sangat dipengaruhi situasi di Amerika. Ada perbedaan pada nila-nilai, perilaku dan sikap di tempat kerja. Generasi Y adalah generasi masa depan yang akan memimpin perusahaan menghadapi globalisasi yang kompetitif.

Angkatan Kerja: Generasi Milenial

Ada beberapa informasi dari literatur yang berbeda terkait kelahiran angkatan setelah generasi X atau gen Y. Secara umum literatur menyampaikan generasi Y adalah tahun 1980 (Smola & Sutton, 2002; Weingarten, 2009; Crumpacker & Crumpacker, 2007; Essinger, 2006) dan berakhirpada tahun 2000 (Clark, 2007). Generasi Milenium secara umum dibesarkan di lingkungan yang kaya dengan umpan balik, perhatian individu, pujian, bimbingan, dan arah (Hershatter & Epstein, 2010; Ng *et al*., 2010) dan fokus pada hasil atas proses (Thompson & Gregory, 2012). Mereka umumnya kurang mandiri, lebih berorientasi pada komunitas, dan mencari arti makna dalam konteks yang lebih besar (Wiedmer, 2015). Mereka mengharapkan tingkat umpan balik, pujian, dan bimbingan yang sama, serta fokus pada pengembangan individu mereka dalam konteks kerja (Thompson & Gregory, 2012). Peran pemimpin menjadi penting sekali dalam menentukan arah dan kinerja mereka.

Di tempat kerja, pemimpin pada dasarnya mengisi peran orang tua yang membimbing (Hershatter & Epstein, 2010; Ng et al., 2010).Pada beberapa penelitian mengatakan mereka melihat pekerjaan sebagai kurang penting bagi kehidupannya, melihat waktu luang, dan mengatakan mereka kurang mau bekerja keras.

Jika dilihat secara positif, generasi ini menempatkan pentingnya keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi. Namun, jika dilihat dari sisi negatif, etos kerjanya menurun sehingga produktivitasnya ikut menurun (Twenge, 2010). Hal ini karena mereka akrab dengan teknologi yang cenderung memberi kemudahan, sehingga mereka akan mencari cara yang mudah dalam mencapai atau menyelesaikan pekerjaannya. Mereka cenderung dapat bekerja bersamaan dengan multi tugas (*multi tasking)*, misalnya, berbicara di ponsel saat mengetik di komputer dan mendengarkan musik melalui *head set*, dianggap sebagai norma bagi mereka (Rowh, 2007). Kondisi ini akan direspon berbeda dengan generasi sebelumnya di tempat kerja, terutama generasi *Baby Boomers*, yang cenderung bekerja keras, etos kerja tinggi, dan formal.

Hershatter dan Epstein (2010) meneliti pada mahasiswa mereka, menemukan bahwa peserta mengharapkan banyak dukungan dari pemberi kerja di masa depan, termasuk keamanan kerja, lingkungan kerja yang baik, tantangan yang cukup tetapi tidak berlebihan, dan komunikasi yang baik dengan *supervisor* / mentor. Thompson dan Gregory (2012) percaya beberapa sifat ini akan bertahan karena itu berpendapat bahwa organisasi dan manajer yang sukses perlu menyesuaikan praktik dan harapan generasi Y jika mereka ingin menarik, memotivasi, dan mempertahankan talenta Milenial di perusahaan. Para Milenial memiliki karakter yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Hal ini akan mempengaruhi perilaku mereka di tempat kerja. Kepemimpinan, cara kerja,dan penghargaan menjadi penting untuk disesuaikan dengan generasi milenial agar mereka memiliki keterlibatan di tempat kerja, produktif, dan nyaman dalam berkontribusi.

Milenial yang cenderung menyukai informal, tempat kerja *co-working space* lebih diminati dari pada yang bersekat-sekat, menyukai perusahaan yang mempercayai mereka untuk bekerja dan juga memberdayakan mereka untuk terlibat dalam pekerjaannya, yaitu mengambil keputusan dan berperan lebih bagi perusahaan. Para milenial menilai penting jika nilai-nilai perusahaan tempat mereka bekerja sesuai dengan nilai-nilai yang mereka percaya, seperti survei yang dilakukan *American Express* pada tahun 2017.

Pemimpin sebagai kunci penting dalam organisasi memiliki peran yang kuat untuk mencapai tujuan organisasi melalui orang lain. Orang lain dalam hal ini generasi milenial untuk melakukan dengan senang hati, sehingga hasilnya *extraordinary* dan prosesnya didominasi emosi positif. Kebermaknaan personal dari pemimpin akan mempengaruhi arah dari timnya, pemimpin memiliki tugas utama untuk mengembangkan anak buahnya dan membuat gaya bekerja yang sesuai dengan generasi milenial, sehingga secara fisik akan memiliki vitalitas yang tinggi dan secara psikis akan mengalami *flow* seperti tujuan dalam organisasi positif.

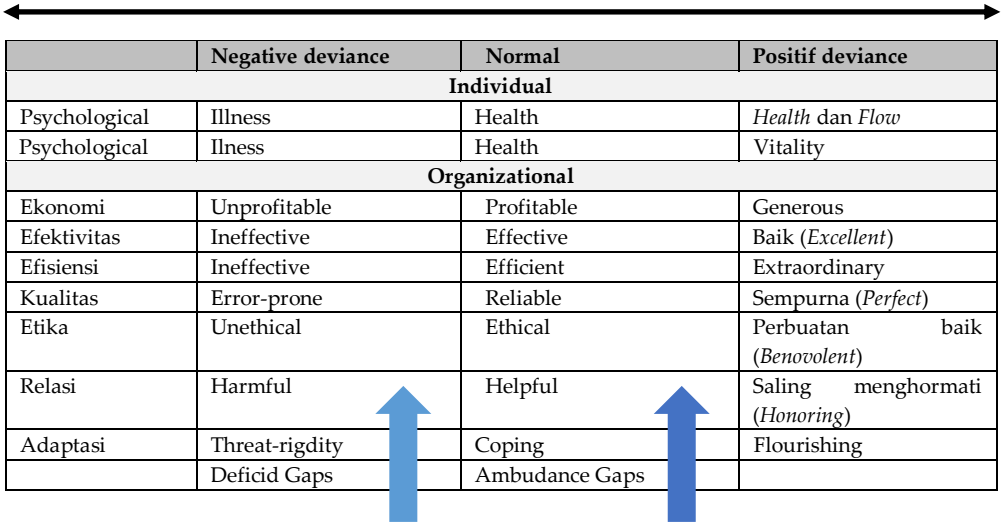
Organisasi Positif

Organisasi positif adalah penerapan psikologi positif pada bidang organisasi pada level makro, meso, maupun mikro. Kecenderungan target pencapaian kinerja organisasi adalah "normal", yaitu pada level organisasi: 1) secara ekonomi adalah pencapaian profit; 2) proses bisnis adalah efektif dan efisien; 3) kualitas produknya terstandar; 4) organisasi dapat beradapatasi dengan situasi eksternal; 5) hubungan yang saling membantu. Pada level individu adalah secara fisik sehat dan secara psikis juga sehat (Cameron & Plews, 2012). Tujuan organisasi dan individu pada pencapain tersebut masih kurang kuat dalam menghadapi MEA maupun globalisasi. Pendekatan Psikologi Positif dengan POS (*Positif Organizational Scholarship*) dan POB (*Positif Organizational Behavior*) menawarkan pencapain pada kontinum positif , yaitu pada level organisasi mencapai *flourishing* dan pada level individu tercapai *flow* secara psikis dan vitalitas pada fisik.

Target organisasi positif bukan sampai pada efektif, efisien, saling membantu dll, namun menuju diatas kontinum normal seperti pada Gambar 2 yang diadaptasi dari Cameron (2012). Gambar 2 menjelaskan bahwa kebanyakan perusahaan fokus pada kontinum normal, yaitu individu memiliki kesehatan psikologis dan pada level organisasi adalah efektif, efisien, profit, dan lain-lain. Organisasi Positif adalah pada kontinum positif, yaitu, energi positif yang tinggi, *flow* (*engagement),* murah hati, dan lain-lain. Sistem, kebijakan

manajemen dan pemimpin yang menggunakan konsep Kepemimpinan Positif akan mendukung proses positif dalam organisasi (Cameron & Plews, 2012).

Pada kontinum positif, individu di dalam suatu organisasi memiliki vitalitas untuk bekerja dan mengalami *flow* dalam menjalankan tugas-tugasnya. Sedangkan pada organisasi, pada kontinum normal fokusnya adalah efisien, efektif, keuntungan, dan dapat beradaptasi dengan situasi eksternal. Sedang pada kontinum positif, organisasi pada tingkat diatas efektif, efisien, yaitu organisasi mengalami *flourishing* ("nyaman" dan berkembang menuju kesuksesan).



	Negative deviance	Normal	Positif deviance
Individual			
Psychological	Illness	Health	*Health* dan *Flow*
Psychological	Ilness	Health	Vitality
Organizational			
Ekonomi	Unprofitable	Profitable	Generous
Efektivitas	Ineffective	Effective	Baik (*Excellent*)
Efisiensi	Ineffective	Efficient	Extraordinary
Kualitas	Error-prone	Reliable	Sempurna (*Perfect*)
Etika	Unethical	Ethical	Perbuatan baik (*Benovolent*)
Relasi	Harmful	Helpful	Saling menghormati (*Honoring*)
Adaptasi	Threat-rigdity	Coping	Flourishing
	Deficid Gaps	Ambudance Gaps	

Gambar 2. Kontinum negatif, normal, dan positif dari Cameron, et al. (2003).

Kondisi larut (*flow)* menurut Csikszentmihaly (1990) dapat dicapai apabila adanya kompetensi (*skills*) yang tinggi dan tantangan yang tinggi. Ciri-ciri *flow* adalah menikmati proses bekerja, sehingga juga dapat lupa waktu, waktu berjalan terasa cepat, keterlibatan sepenuhnya pada apa yang dikerjakan, memiliki energi yang tinggi (karena didominasi emosi positif, sehingga hormon yang dikeluarkan adalah hormon-hormon positif: dopamin, serotonin, endorphin, atau axytocin) dan menghasilkan hasil yang optimal. Ini sebagai dasar keterikatan (*engagement)* dalam bekerja.

Berbeda dengan *flow*, apabila tantangan rendah namun memiliki ketrampilan yang tinggi, maka yang terjadi rileks (yang dapat menjadi bosan). Apabila kompetensi tinggi (dalam hal ini ketrampilan), namun tantangan sedang, maka individu mampu mengontrol pekerjaan yang menjadi tanggung jawabnya, hasilnya akan kurang optimal, karena masih ada potensi yang dimiliki belum dikontribusikan. Apabila tantangan tinggi, namun ketrampilan rendah akan terjadi kecemasan. Apabila tantangan tinggi, namun ketrampilan sedang, maka dapat muncul kekhawatiran, karena tidak semua dapat dikerjakan dengan baik atau hasilnya tidak sesuai yang diharapkan organisasi. Apabila tantangan rendah dan ketrampilan rendah akan terjadi apatis. Konsep *flow* dari Csikszentmihaly (1990) memiliki implikasi strategi pada pengembangan organisasi.

Organisasi perlu mengembangkan sistem-sistem maupun program positif dalam organisasi yang akan membawa organisasi tersebut pada tingkat *flourishing*. Individu dalam organisasi tersebut akan memiliki vitalitas yang tinggi (secara fisik) dan *flow* (secara psikis) untuk memberikan kontribusi yang yang optimal. Peran pemimpin menjadi penting untuk mengembangkan organisasi.

Strategi Kepemimpinan Positif pada Organisasi

Kepemimpinan positif tidak mengabaikan kejadian negatif dan sebenarnya mengakui pentingnya hal negatif menghasilkan hasil yang luar biasa. Kesulitan dan merugikan Kejadian sering merangsang hasil positif yang akan terjadi tidak pernah terjadi sebaliknya. Menjadi pemimpin yang positif bukan sama seperti bersikap baik, karismatik, dapat dipercaya, atau pemimpin pelayan. Sebaliknya, itu menggabungkan atribut dan suplemen ini dengan okus pada strategi yang memberikan kekuatan berbasis positif energi untuk individu dan organisasi.

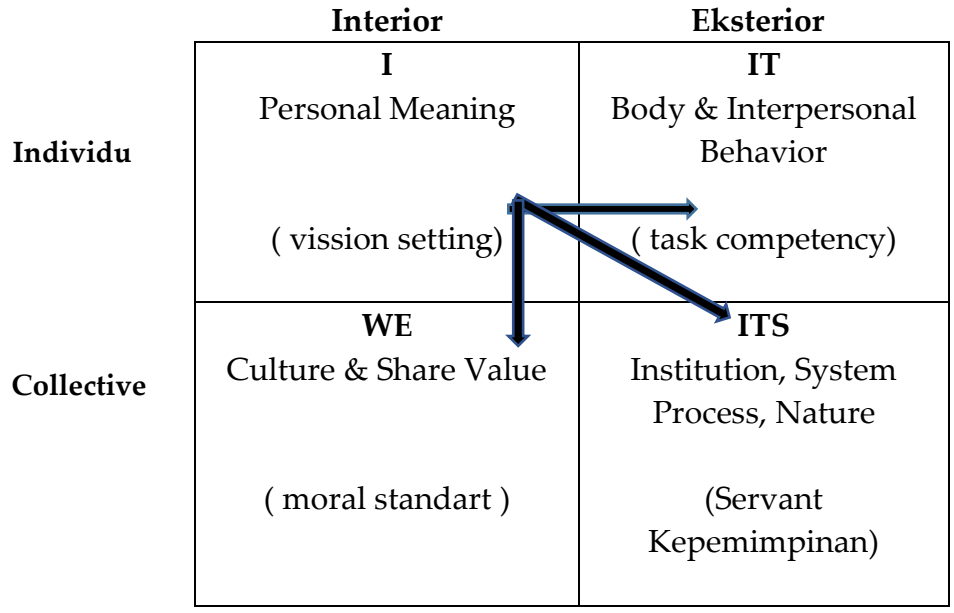
Perusahaan atau organisasi yang bertahan adalah perusahaan/organisasi yang fleksibel, dimana internal perusahaan dapat merespon situasi eksternal yang dinamis. Perusahaan melakukan adaptasi internal agar dapat merespon eksternal perusahaan/organisasi. Adaptasi tersebut dilakukan oleh individu-individu di dalam perusahaan/organisasi. Perubahan dalam

perusahaan sangat diwarnai seorang pemimpin puncak, yang dilanjutkan pada pimpinan menengah menuju pemimpin tingkat bawah. Diperlukan pemimpin yang mempunyai *vision setting*, *personal meaning*, dankesadaran sebagai *soft strengths* yang akan menjadi modal dasar dalam memimpin. Jika memiliki hal tersebut di dalam dirinya akan memudahkan untuk mengembangkan komptensi dirinya dan tin, melakukan *share value*, sehingga akan membangun kultur organisasi yang positif.

Organisasi jika ditinjau lebih dalam berbentuk holon yang terdiri dari tingkatan/level. Arthur Koesler membagi level dalam organisasi terdiri dari mikro, meso dan makro. Mikro meliputi: elemen dari tugas/pekerjaan, pekerjaan secara keseluruhan; meso meliputi: team kerja/grup kerja, Unit Bisnis; dan makro meliputi: organisasi, industri dan lingkungan. Suatu organisasi perlu memahami secara integral untuk dapat berkembang bersama secara internal (di dalam organisasi) dan eksternal (diluar organisasi) untuk pencapaian pertumbuhan, keselarasan dan harmoni secara keseluruhan (Edward, 2005).

Proses diatas akan sangat kuat apabila melibatkan pemimpin-pemimpin di dalam organisasi. Kebermaknaan personal (p*ersonal meaning)* yang dimiliki pemimpin akan mengembangkan nilai-nilai dalam komunitas (kuadran kiri bawah), karena ada *share values*, mengembangkan kompetensi keseluruhan organisasi dengan mengoptimalkan potensi individu, tim, *leader* dibawahnya (kuadran kanan atas), dan membangun sistem dan kebijakan ke arah organisasi yang *flourish* (kuadran kanan bawah).

Proses tersebut dimulai pada kebermaknaan personal (*personal meaning)* pemimpin terlebih dahulu, sehingga membuat pencapaian tujuan (*goal setting)* nya untuk menuju organisasi yang *flourish* dengan individu-individu yang memiliki motivasi instrinsik, *flow* secara mental dan vitalitas secara fisik. Pada organisasi positif, *personal meaning* yang dibangun adalah kebermaknaan positif (*positive meaning),* emosi yang dibangun adalah relasi positif, dan komunikasi positif. Proses tersebut dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Integral model dari Wilber, & Pauchant (2005).

Jika kebermaknaan personal (*personal meaning*, kuadran interior: kiri-atas) pada konsep integral sudah muncul pada suatu organisasi akan terjadi pertumbuhan *community values* (kuadran interior: kiri- bawah) dan motivasi instrinsik yang akan mendukung berjalannya suatu organisasi. Individu dalam menjalankan tugasnya menjadi optimal karena mempunyai keinginan dan kesenangan mengembangkan diri, terjadi perbaikan kompetensi (kuadran eksterior: kanan- atas), baik *soft competency (self concept, trait dan motive*) maupun *hard competency* (*knowledge, skills*). Strategi-strategi dan sistem-sistem positif dalam organisasi yang dibangun menjadi lebih mudah dijalankan (kuadran eksterior: kanan-bawah). Masing-masing kuadran dan level-levelnya terjadi holarkis untuk membentuk suatu organisasi secara yang efektif (Edward, 2005).

Manajemen Kinerja *(Performance Management)* yang efektif adalah adanya tujuan yang terintegrasi dari misi, visi, nilai-nilai, tujuan tim/departemen, dan tujuan individu. Perusahaan, tim, dan individu menjadi suatu kesatuan yang memperkuat pencapaian tujuan bersama. Hal ini selaras dengan konsep Psikologi Positif dalam organisasi, yaitu *Positive Organizational Scholarship* (POS) dan

Positive Organizational Behaviour (POB) yang mengoptimalkan kekuatan-kekuatan individu, tim, dan organisasi. Kepemimpinan positif menerapkan prinsip positif yang timbul dari *Positif organizational scholarship* (Cameron, Dutton, & Quinn, 2003; Cameron &Spreitzer, 2012), psikologi positif(Seligman, 1999), maupun perilaku organisasi positif (Luthans,2002).

Ada 3 orientasi utama pada ***Kepemimpinan Positif***: (1) pemimpin memfasilitasi penyimpangan yang positif (*positive deviance)* atau penekanan pada hasil yang dramatis melebihi umum atau yang diharapkan pada pekerjaan. Memfasilitasi *positive deviance* tidak sama dengan pencapaian sukses pada umumnya (seperti profit atau efektivitas). Jadi, kepemimpinan positif bertujuan untuk membantu individu dan organisasi mencapai tingkat pencapaian *extraordinary* dan prosesnya didominasi emosi positif; (2) pemimpin menekankan bias afirmatif, atau fokus pada kekuatan dan kemampuan dan pada penegasan potensi manusia. Orientasinya adalah ke arah yang memungkinkan berkembang dan menekankan komunikasi positif, optimisme, dan kekuatan, serta nilai dan peluang tertanam dalam masalah dan kelemahan; (3) pemimpin menekankan pada memfasilitasi terbaik dari kondisi manusia, atau fokus pada kebajikan (Cameron & Caza, 2004; Spreitzer & Sonenshein, 2003). Kepemimpinan positif didasarkan pada asumsi eudaemonistik; Artinya, kecenderungan ada di semua sistem manusia menuju kebaikan untuk nilai intrinsiknya atau menuju mendorong kebajikan dalam individu dan organisasi.

Pada level makro, kepemimpinan positif membangun organisasi dengan landasan 1) Budaya Positif, *(virtuousness* dikaitkan dengan kinerja, *human being*, *moral goodness*, dan *compassion*) iklim kerja yang positif*; 2)* Komunikasi Positif; 3) Relasi Positif; 4) Kebermaknaan Positif agar organisasi menuju pada kontinum positif.

Pada kultur yang positif, seorang pemimpin fokus pada 5 dimensi (Cameron, Dutton, & Quinn, 2003) : a) Tujuan organisasi. Pada dimensi ini, Pemimpin perlu melibatkan anggota organisasi dalam pencapaian tujuan organisasi dan melaksanakan *celebration*, serta membangun kenangan positif.; b) Keamanan. Seorang pemimpin dapat memberi kepastian keamanan, sehingga fokus

karyawan adalah pekerjaannya untuk berkontribusi pada organisasi. Seluruh anggota organisasi merasa aman ketika melaksanakan pekerjaannya dan berkontribusi dengan ide dan pendapatnya. Anggota organisasi mendapat perlindungan dari ancaman yang langsung maupun tidak langsung, serta terhindar dari eksploitasi; c) Keadilan. Organsasi menerapkan *reward & punishment* berlaku secara adil dan konsisten pelaksanaannya. Rasa keadilan sangat penting untuk membangun *trust* pada pemimpin dan organisasi; d) Kemanusiaan. Pemimpin dapat menciptakan rasa peduli di dalam tim, sehingga anggota organisasi saling peduli terhadap anggota organisasi yang lain. Perhatian tidak sebatas pada karyawan sebagai anggota organisasi, tetapi juga pada anggota keluarganya. Sehingga anggota keluarga juga merasa bagian dari organisasi, yang akan mendukung anggota yang bekerja pada suatu organisasi sepenuhnya. e) Martabat. Semua orang mendapat perlakuan baik terlepas apa jabatannya. Hal ini dapat terjadi apabila pemimpin memperlakukan setiap individu dengan baik, terlepas jabatannya di organisasi.

Komunikasi yang positif mengarah pada komunikasi yang integratif dan konstruktif (Cameron dan Spreitzer, 2012). Pada Komunikasi konstruktif (*Constructive communication)* adalah bagaimana merespon positif pada orang dan situasi. Pada Komunikasi konstruktif (*Constructive communication)* adalah bagaimana merespon positif pada orang dan situasi Komunikasi positif dapat membangun pengertian-pengertian pada arah dan tujuan yang akan dicapai organisasi. Komunikasi positif juga dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Pada komunikasi bukan hanya komunikasi yang baik, tetapi membangun komunikasi positif yang dibangun berdasarkan integratif dan konstruktif (Cameron dan Spreitzer, 2012).

Komunikasi yang integratif tersebut dapat terjadi apabila pemimpin membangun dalam organisasi, yang dimulai dari dirinya, maka akan berkembang menjadi lebih luas. Pada komunikasi positif berdasarkan (Cameron dan Spreitzer, 2012): 1) *Integrative communication,* yaitu ada *inclusiveness* (dalam menyampaikan ide, pemikirran, keputusan untuk kekompakan dan saling terkait),

Respectfulness (relasi menekankan pada kepercayaan, kejujuran, harga diri, dan menghargai), *Supportiveness* (mendukung dan menumbuhkan motivasi pada orang lain); dan 2) *Constructive communication,* yaituterdapat *Solution focus* (bertujuan membuat hal-hal menjadi lebih baik, fokus pada solusi bukan pada permasalahan), *Future orientation* (kesadaran masa depan yang ingin dibangun), *collaborative interaction* (memberi respon yang kooperatif, memberi kontribusi yang relevan, informatif dan terpercaya sesuai konteks pembicaraan, bukan kritikan/masukan saja namun juga berkolaborasi untuk hasil kerja yang optimal).

Kebermaknaan Positif, karyawan melakukan pekerjaan berorientasi manfaat pada orang lain. *Meaning* menurut Baumeister dan Vohs (2002; dalam Cameron, Dutton dan Quinn, 2003) adalah alat yang digunakan individu untuk menjaga stabilitas hidup. Dalam kehidupan pekerjaan, individu berusaha untuk memenuhi kebutuhan nilai, keyakinan diri, tujuan hidup dan perasaan berharga. Kebermaknaan positif dalam pekerjaan berarti pekerjaan yang dilakukan fokus pada manfaat pada orang lain. Hal ini bukan berarti kebermaknaan positif mengarahkan pada keadaan positif di organisasi, tetapi memiliki pengaruh yang positif (Cameron, Dutton dan Quinn, 2003).

Bellah dan koleganya (dalam Cameron, Dutton dan Quinn, 2003) mendeskrpisikan 3 orientasi dominan di pekerjaan yang bisa merefleksikan pengalaman kerja: 1) J*ob orientation work*: berfokus pada keuntungan material dan mengesampingkan makna pekerjaan dan pemenuhan lain sebagainya. Pekerjaan sebagai sarana untuk mencukupi kebutuhan finansial; 2) *Career orientation work*: berfokus pada penghargaan, kemajuan dalam organisasi. Fokus dominan terletak pada kenaikan promosi, status, prestise dan tentunya gaji. Jadi peningkatkan harga diri, kedudukan sosial dan kekuasaan adalah orientasinya; 3) *Calling orientation work*: bekerja tidak untuk mendapatkan finansial atau kemajuan. Pekerjaan dimaknai bahwa karya yang dilakukan akan membawa kebaikan lebih besar dan membuat dunia menjadi lebih baik.

Pada Relasi Positif pemimpin akan membangun *high quality connections* (HQCs) dengan memperhatikan pikiran terhadap orang

lain, ekspresi emosi positif serta pelaksanaan perilaku positif. Hubungan berkualitas tinggi dalam bekerja adalah keterlibatan peningkatan hubungan interpersonal sehingga berdampak positif terhadap kinerja dalam organisasi. HQCs sangat kritikal membangun orang-orang menjadi *best people* dan *best organization*, karena mereka merasa berhargadan bernilai. HQCs dapat meningkatkan kapasitas emosional, meningkatkan fungsi koneksi antar rekan kerja dan mengarahkan individu untuk menjadi terbuka terhadap ide-ide baru. Kualitas hubungan tinggi antar dua orang dapat memberikan keuntungan yang luar biasa (Cameron dan Spreizer, 2012). HQCs salah satu kunci penting pemimpin untuk mencapai kinerja terbaik dalam organisasi.

Sistem Penghargaan Positif & Motivasi Intrinsik

Pemimpin dapat membangun sistem dan kebijakan yang menunjang individu-individu dalam tim untuk mengarah pada motivasi intrinsik. Sistem dan kebijakan mengarah pada organisasi positif, termasuk system penghargaan (*reward)*. Sistem penghargaan dibangun dari motivasi ekstrinsik (dari luar diri) mengarah pada motivasi instrinsik (dari dalam diri). Pemimpin dapat mengevaluasi motivasi karyawan, motivasi ekstrinsik tersebut termasuk pada: *external regulation, introjected regulation, identified regulation,* atau sudah *integrated regulation* yang menuju ke motivasi intrinsik. Pendekatan penghargaan juga berbeda, karena intensi dan pengendalian (*lack of control)* yang berbeda, sehingga akan tepat sesuai kebutuhan organisasi dan membangun motivasi intrinsik dapat dilihat pada Gambar 5.

Amotivation	Extrinsic Motivation				Intrinsic Motivation
Non regulation	External regulation	Introjected regulation	Identified regulation	Integrated regulation	Intrinsic regulation
Impersonal	Eksternal	Somewhat external	Somewhat internal	Internal	Internal
No Intention	Compliance	Ego involvement	Valuing an activity	Congruence	Interest

Incompetence Lack of control	External reward or punishment	Approval from others	Endorsment of goal	Synthesis with self	Inherent satisfaction
Program?	Program?	Program?	Program?	Program?	Program?

Gambar 5. Modifikasi *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions* dari Ryan & Deci (2000).

Diskusi

Tantangan tersendiri bagi seorang pemimpin untuk membangun emosi positif, sehingga tim dan dirinya akan produktif dengan menikmati prosesnya dan berdampak positif pada kinerja. Organisasi positif perlu memiliki *Virtuousness* yang berasal dari kata latin "virtus" yang artinya kekuatan (*strength)* atau kesempurnaan (*excellence*). Plato dan Aristoteles (dalam Cameron, Dutton dan Quinn, 2003) menggambarkan *virtuousness* sebagai tindakan manusia untuk menghasilkan kebaikan pribadi dan sosial. Hal ini sejalan dengan generasi milenials. Para Milenial memiliki karakter yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Hal ini akan mempengaruhi perilaku mereka di tempat kerja. Kepemimpinan, gaya kerja dan penghargaan menjadi penting untuk disesuaikan dengan generasi milenial agar mereka memiliki keterlibatan di tempat kerja, produktif, dan nyaman dalam berkontribusi.

Berdasarkan survei pusat studi Alvara (Ali dan Purwandi, 2017), Generasi milennial di Indonesia memiliki kemiripan dengan di Barat. Mereka memiliki kemurahan hati untuk berbagi untuk aktivitas sosial dan berbagai (*sharing)* baik konten off-line mupun on-line. Milenial peduli dengan masalah- masalah sosial, namun, sikap tersebut masih sebatas euforia dan belum masif. Milenial saat ini senang berbagi pengetahuan, ketrampilan, dan wawasan lainnya. Pemimpin perlu mengembangkan kebaikan pribadi maupun social (*virtuousness).*

Ada tiga atribut yang menunjukkan kondisi organisasi yang *virtuousness*: 1) *Virtuousness is associated with human beings*. Jadi organisasi harus memberikan dampak positif bagi manusia (internal dan eksternal). Jadi didalam organisasi terbangun hubungan interpersonal yang baik dan adanya pengembangan pribadi dari anggota organisasi; 2) *Virtuousness is associated with moral goodness.* Ini

berkaitan dengan apa yang baik, yang sudah benar dan layak untuk dikembangkan. Dalam hal ini, kebaikan dilihat berdasarkan kondisi internal organisasi (budaya organisasi itu sendiri). Pada intinya, ciri-ciri yang ingin di tonjolkan adalah bahwa anggota organisasi tidak akan pernah bosan atau merasa "kenyang" untuk tetap terpikat, mengohrmati dan mengembangkan diri di organisasi; 3) *Virtuousness is characterized by social betterment, but this betterment extends beyond mere self-interested benefit.* Jadi kemajuan organisasi adalah peningkatan secara sosial yaitu "kemajuan berasama". Dalam hal ini, organisasi tidak berfokus pada keuntungan sendiri. Salah satu bentuknya adalah adanya pengampunan, *compassion* dan keberanian untuk saling menolong.

Organisasi atau perusahaan yang positif akan menarik generasi milenial karena sesuai dengan karakter mereka. Pemimpin perlu membangun organisasi positif dengan didukung dengan sistem dan strategi. Sistem penghargaan berbasis penghargaan positif yang mengembangkan motivasi intrinsik, budaya positif sehingga menjadi organisasi yang *flourish.*

Secara keseluruhan, tampak bahwa mereka yang memiliki orientasi bekerja karena panggilan hati (*calling orientation work)* memiliki hubungan yang lebih kuat dan lebih memuaskan dengan pekerjaan mereka, yang dikaitkan dengan menghabiskan lebih banyak waktu di tempat kerja, dan mendapatkan lebih banyak kenikmatan dan kepuasan darinya (Wrzesniewski, McCauley, Rozin, & Schwartz, 1997; dalam Cameron, Dutton dan Quinn, 2003).

Penutup

Organisasi positif sangat sesuai dengan kondisi sekarang yang harus menghadapai globalisasi, revolusi industri. 4.0, angkatan kerja yang didomininasi generasi milenial. Pemimpin perlu mengembangkan kebermaknaan positif pada level orientasi panggilan hati (*calling orienntatio)* sehingga akan membangun organisasi positif.

Sikap dan perilaku karyawan menjadi penting untuk memberi kontribusi maksimal. Angkatan kerja pada saat ini dan masa depan akan di dominasi generasi millennials yang menginginkan suasana

kerja yang nyaman untuk mengembangkan potensinya. Pemimpin positif dan organisasi positif adalah kebutuhan organisasi yang menginginkan karyawan bekontribusi secara optimal dengan lingkungan kerja yang menyenangkan untuk mereka.

Pengembangan suatu organisasi yang terintegrasi adalah adanya kesadaran individu-individu dalam organisasi yang memunculkan kebermaknaan personal (*personal meaning)* atau kebermaknaan diri di dalam organisasi, sehingga akan membentuk kultur organisasi dan iklim organisasi yang efektif dan harmoni (Edward, 2005). Karyawan/anggota organisasi pada level bekerja karena panggilan hati *(calling orientation work)*. Karyawan tidak berhitung dengan waktu, lebih puas dan lebih terikat (*engaged)* dengan pekerjaan, setiap anggota tim berperan aktif untuk kepuasan bersama. Kondisi ini akan terjadi apabila pemimpin dalam organisasi memiliki kebermaknaan positif (*positive meaning)* terlebih dahulu yang akan memberi model bekerja pada timnya. Energi Pemimpin akan dirasakan oleh orang-orang disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, H. dan Purwandi, L. (2017). *Milenial Nusantara*: Jakarta: Gramedia.

Bernstein, S.D. (2003). Positif organizational scholarship: Meet the movement: An interview with Kim Cameron, Jane Dutton, and Robert Quinn. *Journal of Management Inquiry*, *12*, 266–271.

Budisantosa. (1991). *Corak kebudayaan Indonesia*. Jakarta: Studi Indonesia.

Cameron, K. (2003). *Organizational virtuousness and performance*. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positif organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco, CA: Berret-Koehler.

Cameron, K.S., Dutton, J.E., & Quinn, R.E. (2003). *An introduction to positif organizational scholarship.* (pp.3-13). San Francisco: Berrett-Koehler. [Versi elektronik]. Diambil pada tanggal 17 September 2016 dari http://webuser.bus.umich.edu/cameronk/PDFs/POS/POS%20-%20CHAPTER%201-FINAL.pdf

Cameron, K., dan Caza, A. (2004). Introduction: Contributions to the Discipline of Positif Organizational Scholarship. American Behavioral Scientist, 47, 731–739.

Cameron, K. (2012). PositifKepemimpinan. CA: Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Campton, W.C.(2005). *An introduction to positif psychology*. CA: ThompsonWadworth.

Clark, A. D. (2007). *The New Reality: Using Benefits To Attract And Retain Talent.* Employment Relations Today, 47–53.

Clausing S.L., Kurtz D.L., Prendeville J. dan Walt J.L. (2003) Generational Diversity – The Nexters. *Aorn Journal*, 78 (3), 373–377.

Crumpacker, M., dan Crumpacker, J. D. (2007). Succession Planning And Generational Stereotypes: Should Hr Consider Age-Based Values And Attitudes A Relevant Factor Or A Passing Fad? *Public Personnel Management*, 36(4), 349–69.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow The Psychology of Optimal Experience.*New York: Harper & Row.

Dik,B.J.,Byrne, Z.B., dan Steger, M.F. (2003*). Purpose and Meaning in The Workplace.* Whashington DC: APA.

Diener,E.,Wirtz,D.,Tov,W.,Kim-Prieto,C.,Choi,D.W.,Oishi,S.,& Biswar-Diener, R.(2010). Newwell-being measures: Short scales to assess flourishing and positif and negative feelings. *Social Indicators Research,97*(2),143–156.

Dolan,P.,&White,M.P.(2007). How can measures of subjective well-being be used to inform public policy? *Perspectiveson Psychological Science,2*(1),71–85.

Edward, M.G. (2005). The Integral Holon. A Holonomic approach to organizational change and transformation. *Journal of Organizational Change,* 18, 3, 269-288.

Effendy, N., dan Bulut, S. (2018). Cross culture: Flourishing of Generation Y in Turkey and Indonesia. Presentation: 9th European Conference on Positif Psychology.

Essinger, C. (2006). Managing The Millennial Generation. *Texas Library Journal*, 82(3), 104–107.

Grimes, G. (2011). *How Generation X Works*. Howstuffworks.Com. Retrieved From Http://People.Howstuffworks.Com/Culture-Traditions/Generation-Gaps/Generation-X.Htm

Heathfield, S. M. (n.d.). *Baby Boomers. About Money*. Retrieved From Http://Humanresources.About.Eom/Od/Glossaryb/G/Boomers. Htm

Hawkins, Mothersbaugh, dan Best. 2007. *Consumer Behavior*, 10th ed. New York: Irwin/McGraw-Hill.

Helliwell, J. F., Layard, R., dan Sachs, J. D. (2017). *World Happiness Report*. [Versi Elektronik]. Diambil dari https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_ web.pdf

Helliwell, J. F., Layard, R., dan Sachs, J. D. (2018). *World Happiness Report*. [Versi Elektronik]. Diambil dari https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2017/HR17.pdf

Hershatter, A., dan Epstein, M. (2010). Millennials And The World Of Work: An Organization And Management Perspective. *Journal Of Business And Psychology*, 25, 211–223.

Luthans, F. (2002). Positif organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. Academy of Management Executive, 16(1): 57-72.

Mayne, T.J., dan Bonanno, G.A. (2001). *Emotion. Current Issues and Future Direction.* New York: Guilford Publication.

Milkovich G.T. dan Newman J.M. (2005). *Compensation*. Boston : Mc Graw Hill

Neal, A., West, M.A., dan Patterson, M. (2000). An examinationof interactions between organizational climate and human resource management practices in manufacturing organizations. *AstonBusiness School Memo*, *No.RP 0003.*

Ng, E. S. W., Schweitzer, L., dan Lyons, S. T. (2010*). New Generation, Great Expectations: A Field Study Of The Millennial Generation. Journal Of Business And Psychology*, 25, 281–292.

Keyes, L. M. C., & Haidt, J. (2002*). Flourishing: The positif person and the goal life*. New York: AP Association.

Ryan, M.R, & Deci, R.L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.Doi:10.1006/ceps.1999.1020, available online at http://www.idealibrary.com

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positif Psychology: An introduction. *American Psychologist*,*55*(1), 5-14.

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positif psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman,M.(2013).*Beyond authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan sempurna dengan psikologi positif*. Bandung: Mizan Pustaka.

Spreitzer, G.M., & Somenshein, S. (2003). Positif deviance and extraordinary organizing. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positif organizational scholarship: Foundations of a new discipline* (hal. 207–224). San Francisco, CA: Berret-Koehler.

Sutcliffee, K.M., & Vogus, T.J. (2003). Organizing for resilience. In K.S. Cameron, J.E. Dutton, & R.E. Quinn (Eds.), *Positif organizational scholarship: Foundations of a new discipline*. San Francisco, CA: Berret-Koehler.

Thompson, C., dan Gregory, J. B. (2012). Managing Millennials: A Framework For Improving Attraction, Motivation, And Retention. *The Psychologist-Manager Journal,* 15(4), 237-246. Doi:10.1080/10887156.2012.730444

Twenge, J. M. (2010). A Review Of The Empirical Evidence On Generational Differences In Work Attitudes. *Journal Of Business And Psychology*, 25, 201–210.

Weingarten, R. M. (2009). Four Generations, One Workplace: A Gen X-Y Staff Nurse's View Of Team Building In The Emergency Department. *Journal Of Emergency Nursing,* 35, 27–30.

Wiedmer, T. (2015). Generations Do Differ: Best Practices In Leading Traditionalists, Boomers, And Generations X, Y, And Z. *Delta Kappa Gamma Bulletin*, 82(1), 51- 58.

"Bersikaplah kukuh seperti batu karang yang tidak putus-putus-nya dipukul ombak. Ia tidak saja tetap berdiri kukuh, bahkan ia menenteramkan amarah ombak dan gelombang itu".

- Marcus Aurelius -

FENOMENA PENYESALAN: PERSPEKTIF BARAT VS ISLAM

Oleh : **Faraz Umaya**

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mendengar ucapan penyesalan orang seperti ini, "Andai saja saya dulu serius bersekolah hingga tingkat tinggi, andai saja saya dulu menuruti apa kata orang tua, andai saja saya dulu tidak menyia-nyiakan waktu". Kata penyesalan bukan fenomena masa lalu, hari ini dan yang akan datang mungkin akan banyak lagi rasa penyesalan yang akan kita hadapi. Menurut hasil penelitian, setiap hari kita bisa mengalami ratusan hingga ribuan rasa penyesalan dari yang sederhana hingga berat. Penyesalan tidak bisa kita abaikan begitu saja, implikasi penyesalan sangat serius bagi kesehatan psikologi kita. Hasil penelitian di Amerika, menyebutkan bahwa penyesalan yang bertumpuk telah mengakibatkan banyak orang Amerika mengalami stres bahkan tidak sedikit yang depresi (Barry Swartz, 2004). Mengapa bisa sejauh itu?

Menurut Herbert Simon (1972), rasional manusia itu terbatas (bounded rationality), sehingga keputusan manusia itu sangat berpotensi tidak optimal. Keputusan yang tidak optimal, menurut Zeelenberg (2002) dapat mengakibatkan *regret.* Penyesalan (regret) muncul akibat proses-proses psikologi, yakni berpikir *counterfactual* dan adanya *responsibility*. Besar kecilnya penyesalan yang kita alami dalam pengambilan keputusan sangat dipengaruhi faktor *responsibility*. Memilih jodoh sendiri, dibanding pilihan orang tua, akan berdampak penyesalan yang lebih tinggi bila dikemudian hari berpisah. Ketika memilih sendiri bobot tanggungjawabnya lebih besar. Begitu juga ketika memilih kampus, seorang mahasiswa, dengan pilihan sendiri, akan sangat menyesal ketika kualitas kampus tidak sesuai harapannya. Membeli laptop sendiri berbeda *responsibility*-nya dibanding membeli bersama orang tua atau teman.

Dengan demikian, teori *regret* terbukti tidak hanya dapat menjelaskan fenomena penyesalan tetapi juga dapat menjadi semacam panduan manusia berperilaku. Bila ingin berinvestasi dalam jumlah besar, ajaklah istri/suami dan keluarga, karena bila kelak mengalami kegagalan maka tingkat penyesalan yang dialami relatif rendah.

Al-Quran banyak berbicara tentang penyesalan, tetapi teori penyesalan lahir dan berkembang di Barat. Dalam QS. Al-Qiyamah ayat 2, "Aku bersumpah dengan jiwa yang menyesali (Lawwaamah)". Fenomena penyesalan lainnya ditunjukan dalam QS. Al-A-raf ayat 23, berupa ekspresi Penyesalan Adam dan Hawa. Kemudian QS. A Maidah ayat 31, berupa ekspresi penyesalan Qabil. Dan QS. Al Furqon ayat 27, berupa ekspresi penyesalan seorang yang zalim dengan berkata, "Andai saja dulu aku mengambil jalan bersama Rasul."

Studi literatur dengan analisis komparatif ini, dimaksudkan untuk memberikan sentuhan baru mengenai fenomena penyesalan dengan sumber referensi Al-Quran dan Hadist, yang sering disebut *Lawwamah*. Literatur versi Barat yang dikaji disini lebih banyak berupa artikel jurnal, sementara literatur versi Islam ada jurnal dan banyak juga berupa buku. Dari kajian lieratur ini diharapkan dapat membandingkan apakah konsep "penyesalan" yang dipahami Barat adalah juga sama dengan apa yang selama ini tertulis dalam kitab suci Al-Qur'an? Bagaimana dengan aspek-aspeknya dan faktor penyebabnya. Perbedaan dan persamaannya dimana? Hasil dari penerapan metode ini diharapkan dapat setidaknya mengembangkan studi tentang "penyesalan" yang tidak hanya berbasis penelitian empiris versi Barat tetapi juga mendasari pada prinsip-prinsip kebenaran yang tertulis dalam Al-Qur'an.

Teori Penyesalan

Teori penyesalan mengemukakan bahwa setiap hari, sejak bangun tidur hingga ingin tidur lagi, manusia terkondisikan harus mengambil banyak keputusan. Misal, mau pergi ke kantor perlu sarapan dulu atau tidak? Memakai kendaraan pribadi atau Gojek (GoCar)? Mengerjakan tugas kantor di rumah atau di kantor? Ketika mengalami kemacetan, mau ambil jalan "tikus" atau tidak? Semua

keputusan itu mempunyai dampak pada psikologi kita. Bila keputusan yang kita ambil ternyata terbaik maka bergembiralah (rejoicing) kita, sebaliknya bila diluar harapan, maka menyesallah (regret) kita.

Dalam konsep Barat, teori penyesalan berkaitan dengan pengambilan keputusan dalam kondisi ketidakpastian (uncertainty) bidang ekonomi. Cikal bakal dari teori ini berasal dari dua ekonom Amerika, Graham Loomes & Robert Sugden, yang pada tahun 1982 menulis artikel berjudul *Regret Theory: An Alternative Theory of Rational Choice Under Uncertainty*. Artikel ini sebenarnya terinspirasi dari teori besar sebelumnya yang ditulis Daniel Kahneman dan Amos Tversky (1979) yakni *Prospect Theory*. Menurut Loomes dan Sugden (1982) teori prospek merupakan teori psikologi yang sangat kritis dalam menganalisis teori teori ekonomi dalam pengambilan keputusan, namun teori itu belum berbicara masalah kepuasan (satisfaction) sang pengambil keputusan, yang bisa saja bergembira (rejoicing) karena sesuai harapan, atau sebaliknya bisa jadi menyesal (regret) karena jauh dari harapan, atas dasar itu mereka menelorkan teori penyesalan.

Konsep penyesalan digunakan untuk menggambarkan suasana sedih (*sorrow*) atau kecewa (*disappointment*) atas sesuatu yang dikerjakan atau tidak dikerjakan (Landman, 1987). Meskipun, konsep penyesalan Barat dalam perkembangannya dapat terjadi hampir di semua kehidupan, tetapi awal dan utamanya adalah pada perilaku konsumen seperti yang tampak pada beberapa batasan berikut: Penyesalan merupakan jenis emosi yang didasarkan sebuah perbandingan (Van Dijk dan Zeelenberg, 2002). Penyesalan merupakan respons terhadap hasil keputusan buruk (Pieters dan Zeelenberg, 2005). Penyesalan dikategorikan sebagai emosi kognitif, karena untuk memahami apakah konsumen mengalami penyesalan atas keputusannya atau tidak, konsumen yang bersangkutan semestinya telah berpikir, baik tentang produk yang dipilih maupun produk yang tidak dipilih (Landman, 1993; Zeelenberg, 1999).

Penyesalan merupakan jenis emosi yang muncul ketika konsumen meragukan kualitas dari produk yang ia pilih (beli), kemudian ia berpikir bahwa produk lain yang sebelumnya juga menjadi pertimbangan untuk dibeli (tetapi tidak jadi) mungkin saja (diketahui) mempunyai kualitas yang lebih baik. Jika pada kenyataannya benar bahwa produk (alternatif) yang tidak jadi dibeli mempunyai kualitas yang lebih baik, maka konsumen akan mengalami penyesalan. Berpikir tentang "seandainya membuat keputusan yang berbeda" itu disebut berpikir *counterfactual*, dan berpikir seperti ini merupakan kecenderungan yang ada pada konsumen dan bersifat otomatis, yakni membandingkan antara hasil (*outcome*) dari keputusannya memilih dengan hasil dari apa yang mereka akan terima seandainya melakukan pilihan yang berbeda (Loomes dan Sugden, 1987). Kecenderungan untuk membandingkan ini dimungkinkan karena pengambilan keputusan merupakan proses memilih alternatif tertentu dari sejumlah alternatif yang ada. Artinya, ketika konsumen mengambil keputusan untuk memilih alternatif, maka ada sejumlah alternatif lain yang tidak dipilih.

Menurut Bell (1982), Loomes dan Sugden (1987) teori penyesalan dibangun berdasarkan dua asumsi. Pertama, pada dasarnya konsumen cenderung membandingkan antara hasil (outcome) dari keputusannya memilih dengan hasil dari apa yang mereka akan terima seandainya melakukan pilihan yang berbeda. Kedua, konsumen cenderung mengantisipasi perasaan penyesalan sebelum membuat keputusan, karenanya seringkali mereka mengubah pilihan untuk menghindari potensi penyesalan.

Secara spesifik belum ada tulisan Islam (bersumber Alquran dan Hadist) yang berbicara masalah teori penyesalan dalam kaitannya dengan teori yang dikembangkan Loomes dan Sugden (1982) tersebut. Data yang selama ini menjadi acuan ketika berbicara tentang penyesalan adalah Q.S. Al-Qiyamah ayat 1 dan 2. Dalam konsep Islam, penyesalan merupakan sebuah emosi persisnya emosi negatif yakni sedih (*sadness*). Najati (2008) menjelaskan "sedih" yang dimaksud dalam Islam adalah suatu keadaan emosional yang muncul karena seorang merasa berdosa, kemudian menyesali

perbuatannya, mencela diri sendiri dan berandai sekiranya ia tidak melakukannya. Batasan sedih yang dirumuskan Najati ini mirip sekali dengan pemahaman penyesalan versi Barat yakni *regret*, padahal Najati hanya mengacu pada Alquran (surat Al Qiyamah ayat 1-2) dan tidak menggunakan referensi Barat satu pun. Ungkapan Najati, "…mencela perbuatannya sendiri dan berandai sekiranya ia tidak melakukannya" sama dengan konsep atau frase Barat untuk konsep *regret* yakni "what might have been", terjemahan bebasnya, " Andai saja saya melakukan hal yang berbeda.." Lalu, dimana perbedaannya?

Pespektif Barat dan Islam

Dalam siklus hidup setiap individu, agama mempunyai intervensi yang kuat dalam pengambilan keputusan ekonomi atau keputusan berbelanja (Lotfizadeh, 2013). Kedua, teori perilaku konsumen yang dikembangkan Barat pasca lahirnya paham Kapitalisme dengan nama khas "*economic rationalism*" dan "*utilitariansm*" sangat tidak sesuai dengan manusia sebagai makhluk beragama. Rasionalisme ekonomi menafsirkan perilaku manusia sebagai perilaku yang sangat mengutamakan perhitungan (rasional). Paham ini juga mengasumsikan bahwa tujuan konsumen adalah memaksimalkan "kepuasan" tetapi tanpa dibarengi dengan kemanfaatannya, hal ini menjadi sesuatu yang aneh. Rasionalisme ekonomi juga menegaskan bahwa konsep kepuasan yang dimaksud bukan untuk diterapkan pada tujuan-tujuan tertentu seperti spiritual, material maupun aspek lainnya (Fasa, 2016). Teori perilaku konsumen Barat tersebut dapat dibedakan dengan konsep ekonomi Islam, terutama menyangkut masalah-masalah prinsip dan dalil yang digunakan. Dalam versi Barat, perilaku konsumen mengacu kepada bagaimana individu mengalokasikan sejumlah uang untuk beragam barang dan jasa untuk memaksimalkan kepuasan, sebaliknya ekonomi Islam mendesain prinsip rasionalitas dan konsumsi secara moderat dan jauh dari cara-cara ekstrim. Rasionalisme dalam konteks Islam mendorong konsumen untuk memaksimalkan kemanfaatan untuk dirinya dengan mempertimbangkan faktor agama, bangsa, sejarah, dan nilai-nilai sosial dan budaya (Fasa, 2016). Menurut

Fahim Khan (Fasa, 2016) tingkat konsumsi konsumen rasional dan konsumen religius (Islam) adalah sangat berbeda. Konsumen rasional hanya berorientasi pada kepuasan duniawi, konsumen religius menginginkan kepuasan di dunia maupun pasca kematian (akhirat). Konsumen rasional didasarkan pada upaya mengisi kebutuhan dan bukan memuaskan keinginan. Konsumen religius melarang apa yang namanya *israf* dan *tabzir*. *Israf* berarti berbelanja atau mengkonsumsi yang dibutuhkan dengan melampaui batas, sementara *tabzir* mempunyai makna berbelanja atau mengkonsumsi yang tidak dibutuhkan. Konsumen religius mengklasifikasi kebutuhan ke dalam tiga kategori, ada yang namanya *daruriyyat* atau kebutuhan hidup seperti makan, pakaian, perlindungan, pendidikan dan kesehatan. Kedua, memperbaiki kualitas kebutuhan yang dianggap sebagai *hajiyyat* atau kebutuhan komplemen. Ketiga kebutuhan *tahsiniyyat* atau kebutuhan untuk kepuasan atas pengakuan atau status sosial.

Dibandingkan Islam, kajian tentang penyesalan yang dilakukan Barat sudah sangat maju, hingga penelitian mereka menemukan sumber utama yang memunculkan rasa penyesalan adalah di otak, persisnya di area *orbitofrontal cortex*. Area ini diketahui sebagai pusat cara berpikir *counterfactual*. Kerusakan pada area ini, orang tidak bisa berpikir *counterfactual* dan penyesalan tidak muncul. Kalau ada orang hari ini salah memilih dalam mengambil keputusan dan keesokkan harinya diulang keputusan yang sama dan mendapati hasil yang sama (salah), maka bisa dipastikan orang itu mengalami kerusakan di area *orbitofrontal cortex* (Camile, 2004). Namun, menurut Islam, bahwa sumber penyesalan itu bukan di otak tetapi "jiwa" atau di hati nurani (Qalbu). Jiwa atau hati nurani itu tempatnya di jantung. Karzon (2010) mengkategorikan kondisi jiwa ke dalam tiga bagian. Pertama, jiwa yang menyuruh berbuat buruk disebut nafsu *ammaarah*. Kedua, jiwa yang menyesal disebut nafsu *lawwamah*. Ketiga, jiwa yang tenang disebut nafsu *muthmainnah.*

Roseman dkk. (1994) menyebutkan bahwa emosi penyesalan (regret) dapat dibedakan berdasarkan aspek: *feeling, thoughts, action tendencies, action*, dan *emotivational goals* (Zeelenberg dkk., 1998: 221). Kelima aspek emosi ini kemudian dikembangkan Zeelenberg dkk. (1998) menjadi sepuluh (10) item penyesalan. Tipe respons feelings,

terdiri dari item: (1). *Feel a sinking feeling*; dan (2). *Feel that you should have known better*. Tipe *respons thoughts*, terdiri dari item: (1). *Think about what amistake you made*; dan (2). *Think about alost opportunity*. Tipe *respons action tendenceis*, terdiri dari: (1). *Feel the tendency to kick yourself*; dan (2). *Feel the tendency to correct your mistake*. Tipe respons action, terdiri dari: (1). *Do something differently;* dan (2). *Change the situation*; Tipe respons emotivational, terdiri dari: (1). *Want to undo the event*; dan (2). *Want to get a second chance*;

Dari 5 aspek atau 10 item penyesalan tersebut terlihat bahwa psikologi penyesalan lebih didominasi masalah kognitif disamping afektif. Hal ini sesuai dengan penelitian Camille dkk. (2004) yang menemukan bahwa proses kognitif yang memunculkan berpikir *counterfactual* pada dasarnya bersumber pada sisi otak kanan manusia yang disebutnya "Orbitofrontal cortex". Pembuktiannya dilakukan melalui eksprimen kepada dua kelompok: orang yang normal dan orang yang mengidap penyakit (pasien) di area *orbito frontal cortex*. Ketika diminta untuk berimajinasi atau ber-c*ounterfactual*, pada orang normal tidak mengalami kesulitan, tetapi bagi penderita *orbitofrontal cortex* tidak dapat melakukannya. Sehingga Camille berkesimpulan bahwa *orbitofrontal cortex* berpengaruh terhadap fungsi berpikir *counterfactual*, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap munculnya penyesalan.

Dalam pandangan Islam, penyesalan berkaitan dengan seseorang yang berbuat salah atau dosa kemudian ia menyadari. Ketika muncul kesadaran pasca berbua dosa, saat itulah mengalami penyesalan. Namun penyesalan ini bukan sesuatu yang buruk, karena dengan adanya penyesalan ia dapat memunculkan perilaku yang lebih baik untuk mengoreksi perilaku sebelumnya. Dalam konteks lain, penyesalan dimasukan sebagai salah satu aspek taubat yang diterima Allah. Orang taubat harus mengalami perasaan penyesalan, tanpa penyesalan maka taubat hanyalah suatu kebohongan (Nofiar, 2015). Aspek taubat antara lain: pertama, meninggalkan kemaksiatan yang pernah dilakukan. Kedua, mengalami penyesalan yang kuat. Ketiga, bertekad untuk tidak melakuannya lagi. Syarat terpenting dalam taubat adalah rasa menyesal. Rasulullah saw pernah bersabda bahwa inti dari taubat

adalah penyesalan. Maka langkah pertama untuk taubat adalah mengakui bahwa dirinya telah melakukan kesalahan dan menyesali perbuatan itu.

Tabel 1. Perbandingan Konsep Penyesalan Barat vs Islam

No.	Atribut	Perspektif Barat	Perspektif Islam
1	**Definisi**	Emosi negatif yang muncul karena membandingkan produk yang dibeli dengan yang tidak dibeli	Emosi negatif yang muncul karena membandingkan perilaku yang dilakukan dengan yang seharusnya
2	**Aspek-aspek**	Perasaan, pemikiran, kecenderungan bertindak, bertindak dan tujuan emotivational	Perasaan, pemikiran, kecenderungan bertindak, bertindak dan tujuan mencari keridlaan Allah
3	**Faktor penyebab**	Keputusan buruk, berpikir counterfactual, responsibili dan kesalahan diri.	Keputusan tidak sesuai perintah Allah, berpikir counterfactual, responsibiliti dan kesalahan diri.
4	**Ranah fenomena**	Anteseden, Konsekwensi	Konsekwensi
5	**Sumber kemunculan**	Orbitofrontal cortex	Jiwa dalam kondisi lawwamah.

Dari penjelasan teori dan tabel di atas terlihat bahwa fenomena penyesalan merupakan fenomena tunggal. Barat maupun Islam, menganggap fenomena penyesalan sebagai emosi negatif. Konsep

penyesalan versi Barat awalnya memang untuk memahami perilaku pengambilan keputusan bidang ekonomi dalam kondisi ketidakpastian, tetapi dalam perkembangannya juga menyangkut konteks seluruh kehidupan manusia termasuk kaitannya dengan perilaku salah terhadap Tuhannya. Sebaliknya, konsep *Lawwamah* bisa saja diterapkan dalam perilaku pengambilan keputusan dalam bidang ekonomi. Keputusan pembelian yang didasarkan karena Tuhan (Allah) atau karena kebutuhan, bukan karena keserakahan tentu akan berdampak berbeda bila mengalami kegagalan. Artinya banyak perilaku ekonomi kita yang tidak didasari etika atau moral, juga akan memunculkan *Lawwamah* bila menghadapi suasana yang tidak menyenangkan dan harus berpikir *counterfactual*.

Berdasarkan pandangan Islam, seseorang mungkin tidak akan mengalami penyesalan mendalam, meskipun baru saja mengalami kesalahan pegambilan keputusan, karena *responsibility* sudah disandarkan pada Tuhannya, melalui perilaku yang tidak bertentangan dengan prinsip agamanya. Sukses atau gagal, menurut perspektif Islam, tidak masalah, karena keputusannya sudah sesuai dengan apa yang menjadi prinsip agamanya. Sukses akan bergembira, dan gagal tidak akan sampai mengalami penyesalan mendalam. Menurt padangan agama, sukses itu ujian dan gagal itu juga ujian. Dengan demikian, bagi pandangan Islam, yang penting itu bukan gagal atau berhasil dalam mengambil keputusan, tetapi apakah keputusan itu didasarkan pada ketentuan agama atau tidak. Bila disandarkan pada agama, kemudian mengalami kegagalan, maka penyesalan yang muncul tidak terlalu dalam, sebaliknya penyesalan akan terjadi bila sudah gagal mengambil keputusan dan tidak sesuai pula dengan kaidah agama.

Penyesalan di Barat dibuktikan dengan hasil temuan ilmiah melalui organ otak yang menyebutkan bahwa sumber biologis penyesalan adalah di area *orbitofrontal cortex*. Sumber penyesalan dalam Islam bukan di otak (orbitofrontal cortex). Kitab suci Alquran dan Hadist Nabi yang diabaikan para peneliti Barat telah menegaskan bahwa sumber penyesalan itu bukan di otak tetapi "jiwa" atau di hati nurani (Qalbu). Jiwa atau hati nurani itu tempatnya di jantung. Memang belum ada kajian komprehensif

untuk membuktikan bahwa penyesalan itu di Jantung, kecuali beberapa bukti sebagai berikut: Pesatnya perkembangan teknologi modern di dunia kedokteran memungkinkan operasi pencangkokan organ tubuh manusia dan salah satunya organ jantung. Sudah banyak kasus operasi transplantasi jantung yang berhasil dan memberikan kesehatan kembali kepada orang-orang yang divonis mati akibat jantungnya bermasalah. Namun, keberhasilan proses operasi jantung yang terjadi dewasa ini banyak memunculkan persoalan baru terutama yang dialami para penerima donor jantung. Para penerima cangkok jantung merasakan banyak keanehan yang dialami psikologi dirinya. Aslinya introvert tiba-tiba berubah menjadi orang yang sangat ekstrovert. Aslinya tidak menyukai musik klasik sejak menerima donor jantung ia pun berubah. Orang yang sama tetapi ketika jantungnya berubah perilakunya pun berubah sehingga banyak peneliti saat ini meyakini bahwa jantung itu adalah pemimpin otak (Nofiar, 2015).

Menurut penelitian mutakhir mengatakan bahwa jantung manusia juga mempunyai banyak informasi mengenai diri seseorang. Jantung ditemukan mempunyai sistem syaraf yang khusus dalam mengolah informasi yang datang dari seluruh tubuh. Jantung lebih banyak mengirim informasi ke otak daripada sebaliknya. Inilah argumentasi bagi sumber emosi penyesalan versi Islam. Menurut Nofiar (2015) jiwa atau qalbu mempunyai beberapa fungsi antara lain: fungsi keimanan (spiritual), fungsi akal dan pengetahuan (kecerdasan) dan fungsi emosional. Dengan demikian dapat dipahami bila banyak peneliti yang mengatakan bahwa pemimpin otak adalah jantung dan emosi penyesalannya bersumber dari jiwa yang menempel di jantung.

Penutup

Berdasarkan gejala yang ditimbulkan, penyesalan versi Barat relatif sama dengan Islam yakni sesuatu yang tidak diinginkan sehingga berharap tidak perlu terjadi. Mereka akan menyalahkan dirinya sendiri dan berandai andai mereka semestinya melakukan hal lain. Namun orientasi konsep penyesalan Barat dan Islam sangat berbeda. Penyesalan versi Barat hanya berbicara masalah urusan

duniawi khususnya pengambilan keputusan dalam bidang ekonomi atau bidang lainnya, sementara penyesalan versi Islam berorientasi pada hubungan manusia dan Tuhannya. Sumber kemunculan dari penyesalan juga berbeda, Barat meyakini bahwa penyesalan bersumber di otak (orbitofrontal cortex) sementara Islam menegaskan bahwa sumber penyesalan itu dalam jiwa (lawwamah). Dengan demikian versi Islam melihat fenomena penyesalan relatif lebih luas cakupannya, tidak berkaitan dengan perilaku pengambilan keputusan sehari-hari, seperti membeli sesuatu, kemudian tidak cocok, dan menyesal. Penyesalan versi Islam berkaitan dengan kehidupan itu sendiri, dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Misalnya, Prof. B.J Habibie (Alm.) sebelum kematiannya, beliau pernah mengungkapkan rasa menyesalannya, "Mengapa saya dulu tidak mengkaji Islam, kalau sekarang disuruh memilih, antara mengkaji Islam atau teori pesawat terbang, saya akan memilih mengkaji Islam."

DAFTAR PUSTAKA

Bell, D., E. (1982). Regret in decision making under uncertainty. Operation Research, 30(5), 961-981.

Bulbul, C., & Meyvis, T. (2006). When consumer choose to restrict their option: anticipated regret and choice set size preference. Journal of Consumer Research, 27, 151-172.

Camille, N., et al. (2004). The involvement of the orbitofrontal cortex in The experience of regret. Science, 304, 1167-1170.

Cookie, A.D.J., Meyvis, T., & Schwartz, A. (2001). Avoiding future regret in purchase-timing decisions. Journal of Consumer Research, 27(March), 447459 .

Fasa, M. I. (2016). Critical review: is religiousity an determinant on Muslim consumer behavior in Malaysia. Journal of Applied Management Science,2(8).

Gilovich, T., & Medvec, V., H. (1994). The Temporal pattern to the experience of regret. Journal of Personality and Social Psychology, 67(3), 357-365.

Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). Prospect theory: an analysis of decision under risk, Econometrica, 47, 263-291.

Karzon, A. A. (2010). Tazkiyatun nafs (terjemahan). Jakarta: Akbarmedia

Landman, J. (1987). Regret: a theoretical and conceptual analysis. The Theory of Social Behaviour, 17(2), 135-160.

Landman, J. (1993). Regret: The persistence of the possible. New York: Oxford University Press.

Loomes, G., & Sugden, R. (1982). Regret theory: An alternative theory of rational choice under uncertainty.The Economic Journal, 92, 805-824.

Loomes, G., & Sugden, R. (1987). Testing for regret and disappointment in choice under uncertainty. The Economic Journal, 97, 118-129.

Lotfizadeh, F. (2013). Religion and family structure: Two factors affecting on consumer decision making styles in Iran. International Journal of Business and Management, 3(2), 107-119.

Najati, M. U. (2008). Psikologi Qur'ani (terjemahan). Surakarta: Aulia Press.

Nofiar, Yon (2015). *Qalbu quotient: Heart-based behavioral management*.(terjemahan) Jakarta: Griya Ilmu.

Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2005). On bad decision and deciding badly: when intention behavior inconsistency is regrettable. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 97, 18-30.

Pieters, R., & Zeelenberg, M. (2007). A theory of regret regulation 1.1. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 29-35.

Roese, N.J. (2005). *If only*. New York: Broadway Books.

Simonson, I. (1992). The influence of anticipating regret and responsibility on purchase decisions. *Journal of Consumer Research*. 19(June), 105-118.

Schouborg, G. (1978). Philosophical issues in the psychological diagnosis of guilt.

Schwartz, B. (2004). Tyranny of choice. *Scientific American*, April. 23-29. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 4, No. 2 (2017): 235—245.

***

TENTANG PENULIS

Abdul Rahman Shaleh adalah Sarjana Agama dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 1996. Penulis melanjutkan S2 di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, lulus Tahun 2002. Menyelesaikan pendidikan S3 di Program Doktor Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi UGM, lulus Tahun 2014 dengan disertasi berjudul "Faktor Personal yang Mempengaruhi Kinerja Dosen" yang disusun bersama Tim Promotor Prof. Dr. Saifuddin Azwar dan Rahmat Hidayat, Ph.D.

Dosen tetap di Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sejak 1999 ini terlibat sebagai reviewer pada sejumlah jurnal ilmiah nasional. Penulis yang akrab dipanggil Rahman ini cukup aktif dalam berbagai forum ilmiah, baik di tingkat nasional dan internasional. Beberapa karyanya dimuat dalam jurnal dan p*roceedings*, antara lain di *International Journal of Applied Business and Economic Research.* Korespondensi penulis: *abd.rahman.shaleh@uinjkt.ac.id* atau *arahman_sh@yahoo.com*

***

Asniar Khumas, lahir di Parepare pada tanggal 20 Agustus 1972. Penulis menyelesaikan pendidikan pasca sarjana S2 Psikologi di UGM. Pendidikan S3 juga diselesaikan di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta Tahun 2012. Disertasi yang berjudul "Model Penjelasan Intensi Cerai Perempuan." disusunnya bersama dengan Tim Promotor: Prof. Johana Endang Prawitasari, Ph.D., Prof. Dr. Sofia Retnowati, M.S., dan Rahmat Hidayat, Ph.D. Asniar sekarang bekerja sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Penulis yang akrab dipanggil Asniar ini aktif dalam berbagai forum ilmiah, baik tingkat nasional dan internasional. Minat utama di bidang Psikologi Keluarga dan juga Psikologi Positif. Minatnya telah dituangkannya dalam berbagai kegiatan penelitian, pelatihan, dan pengabdian kepada masyarakat. Korespondensi penulis: asniarkhumas@unm.ac.idAsniar memiliki minat riset pada

***

Casmini lahir di Batang pada 5 Oktober 1971. Lulus S1 dari Bimbingan Penyuluhan Agama Islam Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga, S2 dan S3 dari Psikologi Universitas Gadjah Mada. Disertasinya yang berjudul "Kecerdasan Emosi dan Kepribadian Sehat dalam Konteks Budaya Jawa di Yogyakarta" ditulis bersama Tim Promotor: Prof. Dr. M. Noor Rochman Hadjam, Subandi, MA., Ph.D., dan Kwartarini Wahyu Yuniarti., M.Med., Ph.D. Beberapa artikel ilmiah telah dipublikasikan di 2019 seperti "Urip Iku Mung Mampir Ngombe": Konsep Kebahagiaan Masyarakat Miskin Pesisir Yogyakarta di Jurnal Psikologi UGM, dan Pencarian Makna Hidup Siswa dari Keluarga Miskin di Kabupaten Wonosobo di jurnal Psymphatic. Aktif di organisasi sosial kemasyarakatan seperti Pimpinan Pusat 'Aisyiyah' Majelis Tabligh dan Majelis Dikdasmen Pimpinan Wilayah Muhammadiyah Yogyakarta. Dari dua organisasi tersebut mengabdi dengan banyak memberikan pelatihan yang bernuansa psikologi di masyarakat umum maupun di sekolah.

***

Elly Yuliandari Gunatirin telah menamatkan pendidikannya di S3 Psikologi Universitas Gadjah Mada pada tahun 2012. Elly saat ini bekerja sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Salah satu buku yang pernah ditulisnya berjudul Psikologi Klinis terbit pada tahun 2019.

***

Eny Purwandari, menyelesaikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (1998), sedangkan S2 dan S3 di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Lulus S2 Tahun 2008 dan meraih gelar doktor pada Tahun 2015 dengan disertasi berjudul "Model Kontrol Sosial Perilaku Remaja Berisiko Penyalahgunaan Napza" yang disusun bersama Tim Promotor: Prof. Johana E. Prawitasari, Ph.D., Prof. Dr. Tina Afiatin, M.Si., dan Dr. Nanik Prihartanti, M.Si. Saat ini Eny menjadi Kaprodi Program Magister Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Minat riset Eny tertuju pada psikologi kesehatan, psikologi terapan dan psikologi klinis. Salah satu publikasi ilmiahnya adalah AAICP 2017 The 8th International Conference on Indigenous and Cultural Psychology - Asean Association of Indigenous and Cultural Psychology & Universitas Hasanudin Makasar, Makasar , Indonesia yang berjudul *Learning of Religion perception*.

***

Faraz lahir di Jakarta pada 22 Januari tahun 1963. Faraz saat ini mengajar di Psikologi Universitas Islam Indonesia. Faraz meraih doktor dengan disertasi berjudul "Pengaruh Tipe Rekomendasi dan Kredibilitas Informas terhadap Penyesalan Berdasarkan Keputusan Konsumen Bertindak atau Tidak Bertindak" yang disusun bersama Tim Promotor: Prof. Dr. Asip F. Hadipranata dan Prof Dr. Faturochman, MA. Penulis saat ini aktif menjadi dosen di Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII dan sebagai dosen tidak tetap di Unversitas Mercu Buana Yogyakarta. Minatnya di Bidang Psikologi Ekonomi dan Psikologi Konsumen tampak dalam beberapa tulisan dan aktivitasnya di berbagai pelatihan dan seminar. Keahliannya di Bidang Kebijakan Publik Perspektif Psikologi menjadikan dirinya terpilih sebagai Staf Khusus Menpora (1997-1999) dan Staf Ahli GKR Hemas (Anggota DPD RI) sejak 2009 sampai sekarang. Salah satu publikasi artikel ilmiah yang dihasilkan oleh Faraz berjudul The Relationship Pattern of Religiosity in Altruism Behavior of The Disaster's Volunteer tahun 2017 dalam jurnal International Journal of Current Innovation Research. Korespondensi melalui: *umarmoyo@yahoo.com*

***

Hetti Rahmawati lahir di Kediri, 1 Agustus 1971. Saat ini Hetti mengajar di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Dosen lulusan S3 Psikologi Klinis di UGM tahun 2016 ini memiliki minat pada psikologi kesehatan, perilaku peduli lingkungan, dan perilaku penyalahgunaan NAPZA.

***

Intaglia Harsanti lahir di Jakarta, 20 Juli 1978. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 (2000) dan S2 (2005) di Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Depok, Jawa Barat. Lalu menempuh S3 di Program Doktor Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi UGM, lulus Tahun 2013 dengan disertasi berjudul "Pengaruh Ergonomi Parsipatori dalam Mereduksi Agresivitas di Tempat Kerja" yang disusun bersama Tim Promotor: Prof. Thomas Dicky Hastjarjo, Ph.D., Prof. Dr. Tina Afiatin, dan Dr. Ir. Hotniar Siringoringo, M.Sc. Saat ini Intaglia bekerja sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Minat riset yang ditekuni adalah psikologi industri dan organisasi, psikologi sosial, psikologi kesehatan dan psikologi indigenous. Korespondensi melalui harsanti_intaglia@yahoo.com

***

Miftakhul Jannah, lahir di Kediri pada 17 Januari 1972. Setamat dari SMAN 2 Kediri, melanjutkan Pendidikan S-1 di Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta dan lulus pada tahun 1995. Melanjutkan Pendidikan S-2, Magister Sains Psikologi di Universitas Gadjah Mada dan lulus tahun 2004 dengan peminatan Psikologi Perkembangan, spesialisasi Psikologi Olahraga. Gelar Doktor diraihnya pada tahun 2012 di S3 Psikologi Universitas Gadjah Mada, pada Peminatan Perkembangan dan spesialisasi Psikologi Olahraga. Aktivitasnya sekarang sebagai Dosen Jurusan Psikologi FIP dan Pasca Sarjana di Universitas Negeri Surabaya. Kegiatan penelitian dan publikasi ilmiahnya fokus pada psikologi olahraga dan psikologi perkembangan. Selain itu, Miftakhul Jannah sebagai Psikolog Olahraga aktif dalam beberapa even olahraga nasional dan internasional diantaranya adalah sebagai *head of psychology classifier* pada even olahraga Asian Paragames tahun 2011.

***

Moordiningsih lahir di Sukoharjo, tanggal 15 Desember 1974. Moordiningsih lulus dari S3 Psikologi UGM pada tanggal 29 Oktober 2009, dengan disertasi berjudul "Pengaruh Situasi Psikologis Kelompok terhadap Performansi Pengambilan Keputusan". Saat ini Moordiningsih bekerja sebagai dosen di Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dan sebagai Psikolog di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Minat riset yang ditekuni adalah Psikologi & Pengambilan Keputusan, Intervensi Psikologis, Indigenous Psychology dan Psikologi Positif.

***

Ni Made Swasti Wulanyani lahir di Cimahi, 1 Januari 1973. Penulis menyelesaikan S1 (1996) dan Pendidikan Profesi (1998) di Fakultas Psikologi UGM, Yogyakarta. Meraih gelar master (S2) di Bidang Ergonomi dari Fakultas Psikologi Universitas Udayana Bali pada Tahun 2004. Gelar doktor diperolehnya pada Tahun 2014 dengan disertasi berjudul "Pengaruh Kecerdasan, Kepribadian dan Kapasitas Kerja terhadap Performansi Tugas Berganda" yang ditulis bersama Tim Promotor: Prof. Thomas Dicky Hatjarjo, Ph.D. dan Rahmat Hidayat, Ph.D. Saat ini Ni Made Swasti Wulanyani bekerja sebagai dosen dan menjabat sebagai Kaprodi S1 di Progam Studi Psikologi Universtas Udayana, Jl PB Sudirman Denpasar. Selain itu Ni Made Swasti Wulanyani juga aktif di HIMPSI (Himpunan Psikolog Indonesia), Asosiasi Psikologi Positif Indonesia dan Asosisiasi Psikologi Industri dan Organisasi. Minat riset yang ditekuni adalah Psikologi Industri dan Organisasi, Ergonomi, Psikologi Positif dan*"Multi tasking"*. Korespondensi: swastiwulan@gmail.com

***

Nina Zulida Situmorang, saat ini menjadi pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan di Yogyakarta dan mendalami bidang *Life Coaching*. Tema disertasi yang diteliti tentang *Subjective Wellbeing* Perempuan Pemimpin dengan minat riset Psikologi Positif, Indigenous Psychology dan Psikologi Sosial pada perempuan dan kelompok rentan. Nina memiliki pengalaman sebagai trainer dan aktifis di organisasi perempuan sejak 15 tahun lalu. Filosofis hidupnya adalah berbagi ilmu dan pengalaman yang diaplikasikan di Yayasan Rumpun Nurani yang konsentrasi di sosial, dakwah, pendidikan dan ekonomi. *Coaching* menjadi inspirasinya untuk berbagi menangani masalah keluarga, orangtua dan komunitas organisasi sosial dan telah mendapat *Certified Professional Coach Program* (CPCP) program yang telah diakui dan terdaftar pada *International Coach Federation* (ICF).

***

Nurlaila Effendy lahir di Semarang, 2 Februari 1966. Sosok yang akrab dengan panggilan Laila meraih gelar doktor di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta dengan disertasi berjudul "Pengaruh Psikoterapi Transpersonal terhadap Kualitas Hidup Pasien HIV dan AIDS" yang disusun bersama Tim Promotor: Prof. Johana Endang Prawitasari, PhD., Prof. Thomas Dicky Hastjarjo, PhD., dan Prof. Dr. dr. Nasronudin, SpPD-KPTI. Penulis sempat bekerja sebagai dosen tetap khusus Program Pascasarjana Universitas Surabaya dan sejak 2013 menjadi dosen di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya. Selain itu menduduki jabatan sebagai Managing Director IMOGENA (Indonesia), setelah sebelumnya bekerja di beberapa persahaan asing, seperti PT. MERCK (Jerman), Merck & Co Inc/MSD (Amerika), PT. Fournier (Perancis), dan Pfizer Group (Amerika). Penulis aktif pula sebagai pembicara berbagai pelatihan dan forum ilmiah di tingkat nasional dan internasional, serta menulis dalam beberapa jurnal, diantaranya dalam Anima. Saat ini penulis sedang mengembangkan riset mengenai *Flourishing* dalam Psikologi Positif. Saat ini Nurlaila Effendy bekerja sebagai dosen di Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya, dan juga menjadi ketua Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I). Minat riset yang ditekuni adalah Psikologi Positif meliputi: *Positive Leadership, Flourishing, Well-being, Quality of life, Happiness, Organizational Positive Psychology,Integral Psycholog & Transpersonal Psycholog.* **Alamat korespondensi:** ***laila.effendy@gmail.com.***

***

Nurus Sa'adah, lahir di Rembang, 20 November 1974. Menyelesaikan pendidikan sarjana psikologi (1998), pendidikan profesi (2000), S2 (2005) dan S3 (2013). Seluruhnya ditempuh di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Aktif sebagai dosen tetap di UIN Sunan Kalijaga dan saat ini menjabat sebagai Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga. Minatnya pada Bidang Pengembangan Sumber Daya Manusia (SDM) dituangkannya melalui berbagai kegiatan pelatihan dan penelitian, termasuk dalam disertasinya berjudul "Kinerja Boundary Role Persons (BRP) & Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya (Studi pada Perguruan Tinggi DIY)". Penulis juga aktif dalam berbagai pelatihan dan forum ilmiah, baik tingkat nasional dan internasional, serta menulis dalam beberapa jurnal, *proceeding*, dan buku diantaranya berjudul "Pemberdayaan Masyarakat Marginal". Korespondensi: *nuruss123@gmail.com*.

***

Nurussakinah Daulay adalah Alumni S3 Psikologi Universitas Negeri Gadjah Mada yang saat ini mengajar di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara. Minat riset yang saat ini digeluti adalah Psikologi Perkembangan dan Psikologi Pendidikan. Salah satu jurnal penelitiannya yang berjudul "Pandangan Islam dan Psikologi Terhadap Transformasi Perempuan" telah dipublikasikan dalam Garuda Ristekdikti pada tahun 2015.

***

Rita Eka Izzaty, Alumni S3 Psikologi Universitas Gadjah Mada pada Januari Tahun 2013. Judul disertasinya adalah Strategi Pemecahan Masalah Sosial Sebagai Mediator antara Perilaku Pengasuhan Ibu dengan Penerimaan Teman Sebaya pada Anak Prasekolah dengan tim promoter Sugiyanto, Ph.D, Prof. Dr.Amitya Kumara, MS, dan Dr. M. G. Adiyanti, MS. Sejak 1998, menjadi staf pengajar di Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta. Periode 2015-2019 menjabat sebagai Ketua Jurusan Psikologi. Tahun 2014-2015 sebagai staf ahli wakil rektor bidang kerjasama dan kemitraan Universitas Negeri Yogyakarta. Tahun 2014 dan 2019 sebagai Tim *Adhoc* penyusun Standar Nasional Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini di Badan Standar Nasional Pendidikan (Permendikbud No. 137 Tahun 2014). Bidang keahlian adalah Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini. Selain sebagai pengajar juga berprofesi sebagai psikolog anak yang memberikan pendampingan pada pendidik anak prasekolah terkait pengembangan aspek perkembangan melalui proses pendidikan. Dalam 3 tahun terakhir, karya tulis yang dihasilkan berupa buku; Perilaku Anak Prasekolah: Masalah dan Cara Menghadapinya dan Model Konseling untuk Anak Usia Dini, dan jurnal, diantaranya adalah *Happiness in Children, The Implementation of an Integrative Model of Adventure-Based Counseling and Adlerian Play Therapy Value-Based Taught by Parents to Children to Increase Adjustment Ability of Preschool Children, Student Perception about Learning Motivation: Psychological Perspective Social Interaction and Resilience Of Women In Disaster-Prone Areas In Yogyakarta, Can Social Problem Solving Strategies be a Peer Acceptance Predictor among Preschool Children?* Korespondensi : *rita_ekaizzaty@uny.ac.id*

***

Tri Rejeki Andayani, penulis yang akrab dipanggil Menik ini menyelesaikan S1 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (1996), sedangkan pendidikan pascasarjananya di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. Lulus S2 (2001) dan meraih doktor (2016) di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada dengan disertasi berjudul "Pengembangan Konsep dan Dinamika Kualitas Pertemanan, serta Pengukurannya" yang ditulis bersama Tim Promotor: Prof. Dr. Faturochman, MA., dan Dr. Avin Fadilla Helmi, M.Si. Sejak akhir 2009 menjadi dosen tetap di Prodi Psikologi FK Universitas Sebelas Maret di Surakarta, setelah sebelumnya sempat bekerja sebagai wartawan di Suara Merdeka Semarang (1997) dan menjadi dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang selama 12 tahun (1998 s.d. 2009). Aktivitas dalam organisasi antara lain menjadi anggota Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), anggota Asosiasi Psikologi Islam (API), anggota Asosiasi Psikologi Indigenos dan Kultural (APIK), anggota Forum Layanan Iptek bagi Masyarakat, (FLipMAS), **a**nggota Association of Muslim Community in ASEAN (AMCA), dan pengurus Ikatan Psikologi Sosial (IPS). Selain itu aktif dalam berbagai pelatihan dan forum ilmiah, baik tingkat nasional maupun internasional dan karyanya telah dipublikasikan dalam beberapa jurnal, *proceeding* dan buku. Diantaranya Buku "Efektifitas Komunikasi Interpersonal" (2009), chapter dalam "Psikologi Relasi" (2018), chapter dalam "Dari Cinta Menuju Bahagia: Bunga Rampai teori dan Aplikasi Psikologi" (2018), dan "Menyusun Rekayasa Emosi Antar kelompok (2019). Korespondensi: *menikpsy@staff.uns.ac.id*.

***

Wahyu Rahardjo, lahir di Jakarta, 15 Agustus 1979 dan menyelesaikan studi S1 (2002) dan S2 (2005) di Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Depok, Jawa Barat. Lalu menempuh S3 di Program Doktor Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi UGM, lulus Tahun 2013 dengan disertasi berjudul "Model Perilaku Seks Berisiko pada Pria" yang disusun bersama Tim Promotor: Prof. Dr. Faturochman, MA., Prof. Dr. Bimo Walgito, dan IJK Sito Meiyanto, Ph.D. Sosok yang akrab dipanggil Wahyu ini telah menjadi dosen tetap di Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma sejak 2003 sampai sekarang. Aktif dalam berbagai pelatihan dan forum ilmiah, baik tingkat nasional maupun internasional. Minat riset yang ditekuni adalah *cyberpsychology*, perilaku seks dan kesehatan reproduksi, serta tema-tema terkait psikologi positif. Berbagai karyanya telah dipublikasikan dalam jurnal nasional diantaranya dalam Jurnal Psikologi, dan Jurnal Humaniora, maupun jurnal internasional seperti *Australian Journal of Basic and Applied Sciences* dan *Procedia Social and Behavioral Science,* serta beberapa buku yang salah satunya "Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Teori-teori Baru dalam Psikologi".

Korespondensi: *wahyu_rahardjo@yahoo.com*
wahyu_r@staff.gunadarma.ac.id.

***

Yeni Tri Wahyuningsih, lahir di Kebumen, 13 Januari 1970. Saat ini Yeni bekerja sebagai dosen di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Yeni menamatkan S1 di Fakultas Psikologi UGM, S2 di Magister Manajemen Universitas Atma Jaya Yogyakarta, dan S3 Psikologi UGM pada tahun 2017 dengan disertasi berjudul "Model Kesejahteraan Subjektif pada Ibu Bekerja yang Memiliki Anak Usia Prasekolah". Di luar mengajar, Yeni juga sibuk sebagai Direktur PT 3A (Asih Asah Asuh) Indonesia serta menjadi pimpinan Lembaga Pelangi Indonesia. Yeni sendiri dapat dihubungi melalui surel di : *triwahyuningsihyeni@yahoo.com.*

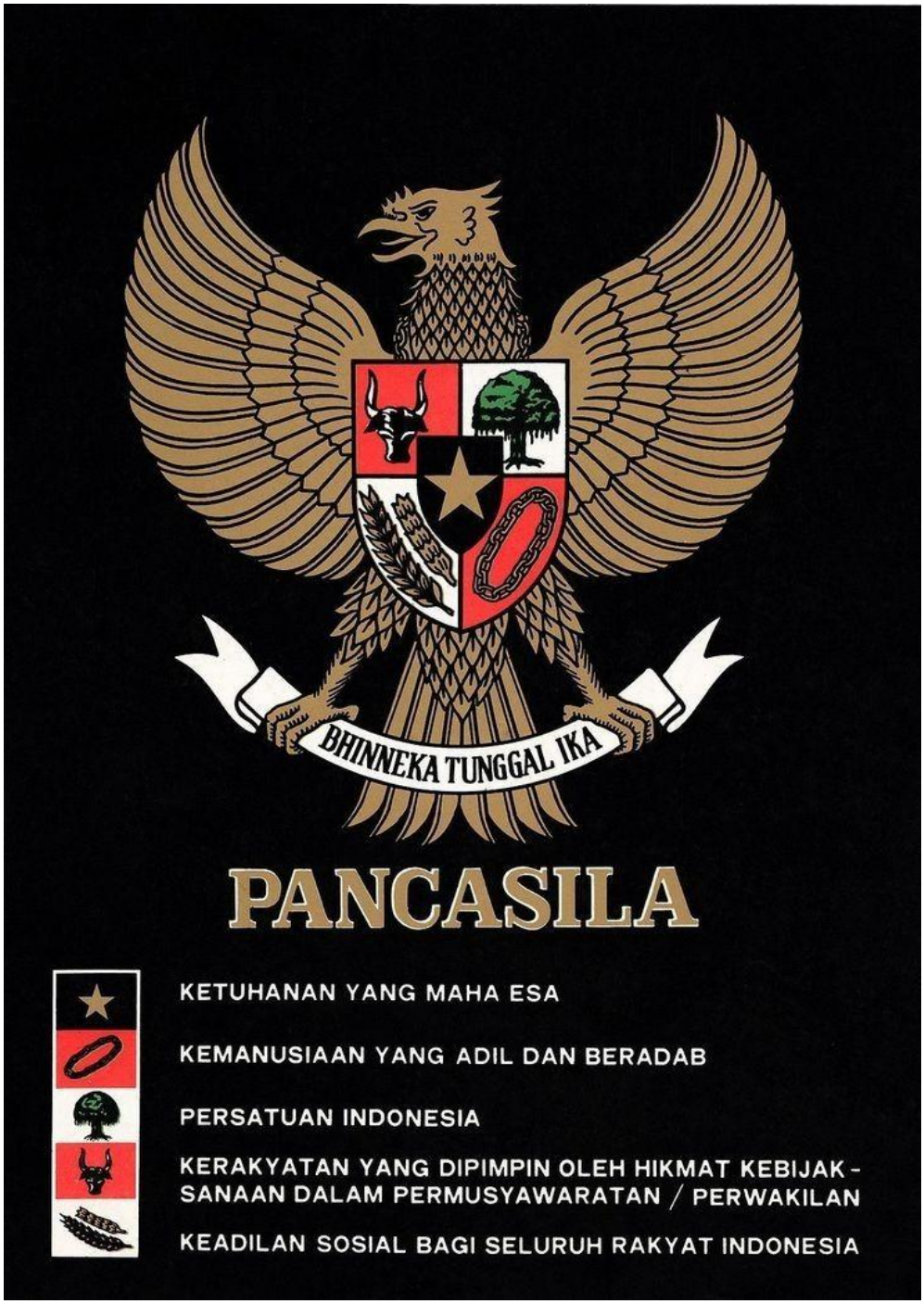
***

Yulia Sholichatun, lahir di Surakarta tanggal 24 Juli 1970. Yulia menamatkan program S3 di Fakultas Psikologi UGM pada tahun 2012 dengan disertasi berjudul "Regulasi emosi dan dukungan sosial sebagai moderator stres dan resiliensi pada anak didik LAPAS anak". Saat ini Yulia bekerja menjadi dosen di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, Jawa Timur. Minat riset Yulia terkait dengan tema-tema psikologi positif, kesehatan mental, dan juga emosi positif.

***

"Keramahtamahan dalam perkataan menciptakan keyakinan, keramahtamahan dalam pemikiran menciptakan kedamaian, keramahtamahan dalam memberi menciptakan kasih".

- Lao Tse -


BHINNEKA TUNGGAL IKA
PANCASILA
KETUHANAN YANG MAHA ESA
KEMANUSIAAN YANG ADIL DAN BERADAB
PERSATUAN INDONESIA
KERAKYATAN YANG DIPIMPIN OLEH HIKMAT KEBIJAK-SANAAN DALAM PERMUSYAWARATAN / PERWAKILAN
KEADILAN SOSIAL BAGI SELURUH RAKYAT INDONESIA

UNIVERSITAS
JOGJAKARTA

BAHAGIA DAN BERMAKNA

Ikatan Alumni Program Doktor Psikologi UGM

Buku ini ditulis oleh para alumni Program Doktor Fakultas Psikologi UGM. Penghargaan terhadap para alumni penulis buku ini tidak saja patut diberikan atas dedikasinya menyumbangkan tulisan. Niatan untuk mewarnai peringatan hari jadi Fakultas Psikologi UGM ke 55 dengan sebuah buku bertemakan psikologi kebahagiaan patut mendapatkan apresiasi tersendiri. Kebahagiaan adalah tujuan puncak kehidupan manusia, baik dalam satuan individu, keluarga, masyarakat, maupun bangsa. Ini bisa dibuktikan dengan sebuah *thought experiment* yang sederhana.

Ragam topik dan ragam gaya penulisan, menjadi warna khas, nilai lebih buku ini. Luar biasa dalam durasi singkat lahir 21 artikel yang diramu menjadi 3 sub tema. Semuanya diramu, ditata, diurutkan sehingga menjadi sebuah alur yang 'enak' untuk dibaca.

Tim Penyusun :

♦ Abdul Rahman Shaleh ♦ Yulia Sholichatun ♦ Casmini ♦
♦ Tri Rejeki Andayani ♦ Rita Eka Izzaty ♦ Elly Yuliandari ♦
♦ Moordiningsih ♦ Eny Purwandari ♦ Asniar Khumas ♦
♦ Nurussakinah Daulay ♦ Yeni Triwahyuningsih ♦
♦ Nina Zulida Situmorang ♦ Miftakhul Jannah ♦
♦ Wahyu Rahardjo ♦ Intaglia Harsanti ♦
♦ Hetti Rahmawati ♦ Ni Made Swasti Wulanyani ♦
♦ Nurus Sa'adah ♦ Nurlaila Effendy ♦ Faraz Umaya ♦

Penerbit : **CV. AA. RIZKY**
Alamat : **Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blo B2 No. 34 Pipitan Kec. Walantaka - Serang Banten**
E-mail : *aa.rizkypress@gmail.com*
Website : *www.aarizky.com*

ISBN 978-623-7726-01-2